Meinung der Redaktion wieder

! MERKE: Im neuen Jahr wird sich die weibliche Produktionsweise in der Redaktion durchsetzen!

Freie Universität Zentraleinrichtung für audiovisuelle Medien

CARLO SPONTI

NR 26/27 (Jan. 77)

1.- DM AUSSERHALB HEIDELBERGS 1,20 DM

verantwortlich i.s.d. Pressegesetzes: Manne Metzner Lohrbacherstr. 160 69 Heidelberg

Schickt uns Briefmarken oder das entsprechende Moos aufs Konto Nr. 364 33 - 751 (M.Metzner - Sonderkonto) beim Postscheckamt Karlsruhe
1 CARLO = DM 1,-- + o,40 DM Porto
JahresABO DM 14,-- (weil jetzt monatlich!)
FörderABO DM 20,-- (Danke!)

Ausserdem ist der Carlo in (fast) allen linken Buchläden in der BRD erhältlich

Holt euch den Carlo per Post bei: Carlo Sponti, Lohrbacherstr. 160 6900 Heidelberg

& schöner wohnen

IN-HALT:

S. 1-4 Vor Wort
S. 4 Therapiefilme im Gloria (HD) + Schauburg (K'he)
S. 5-7 Ich bin ein tiefer See – GESTALTTHERAPIE –
S. 7-8 Solidarisches Handeln – TRANSAKTIONSANALYSE –
S. 9-10 Neuer Wein aus alten Bäuchen – LINKE GRUPPEN –
S. 11-13 Neuer Weg ins Heil? – PRIMÄRTHERAPIE –
S. 14-16 – AKTIONSANALYSE –
S. 16 (+13) – CO-COUNCELLING –

Vor Wort

"Einst gingen sie vereint zusammen, der Protest und die Blumen im Wald ..."

(Rolf Schwendter, Ballade von den Blumen im Wald)

und heut ?

In der Studentenrevolte waren Basisgruppen nicht nur "Kampforganisationen", bzw "gewerkschaftliche Basis", und so, sondern auch Gruppen, in denen man sich wohl fühlte, die Republikanischen Clubs waren auch eine Alternative zur Diskothek, zum family life.

Gruppendynamik war als Wort so gut wie unbekannt, da sie praktisch vorhanden war.
Allerdings war einigen nicht recht wohl dabei und so begann die "Überwindung der antiautoritären Phase" : Reich wurde zum zweiten Mal aus der deutschen linken Bewegung ausgeschlossen, die Arbeiterklasse mußte dazu herhalten, dem zerfließenden Protest väterlichen Halt zu geben, es wurde die "Organisationsfrage " gestellt.

Mit den Gründungen von DKP, KPD usw sollten die Haschischwolken zur Sonne hin durchbrochen werden, die über der "emotionalen Subkultur" schwebten.

Kravatte und kurze Haare wurden zum Klassenkampfmittel erklärt, damit die "Arbeiter nicht verschreckt werden", die eigene Kleinbürgerlichkeit wurde so legitimiert unter Hinweis auf kleinbürgerliche Verhaltensweisen der Arbeiterklasse.

Die hat sich aber auch nicht durch Kravatten rumkriegen lassen. Der Erfolg dieses straighten Verhaltens war nur, daß sich die rationalen Kader immer mehr von der emotionalen Subkultur entfernten, sie "kippten hinter Stalins Villa alsbald" (Schwendterlied)

Nun haben wir im CARLO diese rationale Subkultur schon des öftern exemplarisch an Hand des KBWubdich kritisiert (zuletzt Carlo Nr 24/5).

Wir wollen uns nun in dieser Nummer fragen :
Was ist aus der alten emotionalen Subkultur, aus den Blumen im Wald geworden ?

Laut Schwendter backen sie "Brote, die sind mal Jin und mal Yang"... ist das alles ?

Man möchte es fast meinen, wenn man sich die Kritik der undogmatischen Linken (auf die andern ist eh gepfiffen) an den Blumen im Wald ansieht :

"Die wollen mit ihren Landkommunen wieder zurück zu Adam und Eva" ... "Was ändert sich, wenn alle anfangen Körner zu essen?"..."Meditieren ist ja gut und schön, aber wir müssen auch agieren"..."Inden Gruppentherapien werden letztlich doch nur intellektuelle Wehwehchen behandelt"..."Alternative Medizin, zurück zur Hexenküche, was ?" "'Schafft die Arbeit ab', wohl noch nie das 'Kapital' gelesen ?"

Diese Arroganz der undogmatischen Linken ist nur zum Teil Ausdruck der Angst, erneut könnten politisch arbeitende Kader in den siebten Himmel der Hier und Jetzt Glückseligkeit abhauen.
Sie ist genauso Ausdruck für eine große Unkenntnis über das, was die Blumen im Wald wirklich machen, da nach außen nur deren Exotik dringt.

zB: Wer hat sich wirklich mit der AA-Kommune beschäftigt, deren Modell der Selbstdarstellung zu begreifen versucht ? Wohl kaum einer, und dennoch findet man kaum einen "Undogmatischen", der nicht aus dem Stehgreif einen knallharten Verriß drauf hat, den er irgendwo gehört hat um ihn bereitwillig nachzuplappern ("Da werden Frauen verlost" "Mühl hat eine Fickliste" usw ...mir gings übrigens genauso, bis ich Rudis Artikel gelesen habe, der in diesem CARLO abgedruckt ist).

Das gleiche wiederholt sich bei makrobiotischer Ernährung, bei Yoga, bei Zen Buddhismus, bei der humanen Psychologie. Übrigens hat D. Duhm in "Der Mensch ist anders" eine ganz gute Übersicht über diese "Gebiete" gegeben, wenn man/frau seinen blödsinnigen Antimarxismus überliest, kann dieses Buch einganz guter Einstieg sein (Vgl. die Rezension von Aike im CARLO Nr. 16/17)

Nur die Frauengruppen haben bisher organisiert versucht, diese Ansätze in ihr politisches Handeln aufzunehmen :
Sie versuchen, ihr Unterdrücktsein und ihre Verkehrsformen untereinander mit Hilfe von Gestalttherapie, Urschrei, Schwäbisch Siems usw besser in den Griff zu bekommen, die neue Körperbewußtheit ist gekoppelt an eine neue Ernährungsweise, gegen die männliche Technokratenmedizin wird an alte biologische Heilpraktiken angeknüpft.

Hat nun die (männliche) undogmatische Linke demgegenüber Grund, sich über solche "Exotik" mit dem Hinweis auf die "marxistische Theorie"erhaben zu fühlen ?

Wir wollen dies in diesem CARLO bezüglich der

Humanen Psychologie problematisieren :
Wir wollen in den folgenden Artikeln einige dieser "Therapieformen" darstellen : Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, und "Schwäbisch - Siems" (ein encounter group Modell).

Hier soll nun im Vor Wort kurz gesagt werden, unter welchen Fragestellungen wir rangegangen sind und warum : Wir verfolgen letztlich den unverschämten Anspruch die Humane Psychologie am Marxismus zu messen und umgekehrt, also let's go :

Wir haben uns diese Fragestellungen usw in einem Arbeitskreis erarbeitet, sind aber nicht der Meinung, damit alles durchgepfetzt zu haben, wir wollen mit diesem CARLO und der Filmreihe im Gloria-Kino Heidelberg (siehe Ankündigung) vielmehr eine Diskussion anregen, die hoffentlich noch weiter anhält, so daß wir problemlos damit noch viele CARLOS vollbekommen (ahem).

Marx hat die bürgerliche Moral und Sittlichkeit der "Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit" als Entfremdungs- Unterdrückungs- und Ausbeutungszusammenhang entlarvt, also als ein in Wirklichkeit unsittliches und unmoralisches System.

Über die Sitte :

Damit stellt sich die Frage nach einer neuen Sittlichkeit für die Linke, und zwar nicht nur hypothetisch für die "Zeit nach der Revolution", sondern jetzt schon ganz konkret für die Verkehrsformen der Linken untereinander und in ihren Organisationen.

Eine Antwort darauf was Lenins "demoratkischer Zentralismus":
Danach wird die Parteiführung (und später auch die Staatsführung), also das ZK, von der "Basis" nach dem Mehrheits- und Delegiertensystem gewählt und bleibt der Basis über das "imperative Mandat" (=jederzeitige Abwählbarkeit) verantwortlich. Ansonsten erlässt das ZK für alle Nachgeordnete verbindliche Beschlüsse. Diese "Dialektik von Zentral und dezentral" soll gleichzeitig eine Absonderung der Führer verhindern und eine einheitliche Führung gewährleisten.
Mit Hilfe dieses "Demokratismus" (Lenin) soll die "Sittlichkeit" des bürgerlichen Parlamentarismus überwunden werden, da sich so Vertretungskörperschaften aus "Schwatzbuden" in arbeitende Körperschaften verwandeln (Vgl dazu zB Lenin "Staat und Revolution" Ausgew. Werke Band 2, S 355 ff).

Tatsächlich hatte dieses sittliche System zur Folge : Bürokratisierung, Ausschaltung der Basis als selbstverwaltete Körperschaft, Diktatur der Funktionäre über das Proletariat, Hierarchisierung usw.

In China wurde als Korrektiv gegen diese "Tendenzen" des demokratischen Zentralismus die permanente Kulturrevolution ausgerufen :

Seit 1967 hatten sich einzelen Bürokraten für ihr Verhalten gegenüber den Massen zu verantworten, einzelne Parteiführer wurden der Korruption, der "Entfernung vom Volk" usw überführt, Kopfarbeiter wurden zur Arbeit in die Reisfelder geschickt, damit sie die Handarbeiter besser verstehen lernen.

Die Chinesen (die durchwegs besser sind als ihre selbsternannten Außenminister hier in der BRD), geben uns so die Richtung an, in die eine neue Sittlichkeit zu laufen hat :
Es kommt auf die Selbstveränderung jedes einzelnen an, ohne die alle Versuche, gesellschaftliche Formen zu revolutionieren, inhaltsleer bleiben.

Dies betont auch Marx (Gottseidank, wir ham nen Zitat)

"Ihr habt 15, 2o, 50 Jahre Bürgerkrieg und Volkskämpfe durchzumachen, nicht um die Verhältnisse zu ändern, sondern um euch selbst zu ändern und zur politischen Herrschaft zu befähigen" (MEW 8, 412).

Bleiben neue Verkehrsformen abstrakt und werden nicht mit einer Selbstveränderung als ihrem eigentlichen Inhalt verbunden, so schlägt das eine dem andern jeweils ein Schnippchen :
Kommt eine KHW Zelle mit den Formen des "Demokratismus" in einem Komitee nicht weiter, d.h. an die Macht, machen sie "gerechte Inhalte" geltend gegen vermeindliche "Rechtsabweichler", und putschen trotz Minderheit (So zB Im Komitee Südliches Afrika Heidelberg, Vgl. Carlo Nr 20/21).

Andrerseits wird mit den Formen, in denen sich die Linke bewegt, begründet, warum bestimmte Inhalte inadäquat seien : persönliche Emanzipation ist in der Tat nicht im Beschlußverfahren des demokratischen Zentralismus vorgesehen... und so revoltiert der Bauch gegen den Kopf, der voll mit Ideen ist, und sei es auch nur über ein Magengeschwür.
Neue, unsittliche Verhältnisse also.

In der Studentenrevolte von 68 sollte hier Siggi Freud einspringen. Seine Therapie war aber für

die Couch des Therapeuten und nicht für die Dynamik von Massenbewegungen entwickelt, seine Theorie entpuppte sich in weiten Teilen als konservativ und frauenfeindlich. So mußten seine Begriffe zu Schlagwörtern verkommen ("Ich bin fruschtriert", "analfixiertes Arschloch" usw), die höchstens noch mit dazu beigetragen haben, daß sich die Genossinen autonom und oft explizipt gegen die Linke organisierten.

Habermas gab zu dieser Zeit (als er auch noch was mit der Linken zu tun haben wollte) die Losung aus, sich an Hegels "Dialektik der Sittlichkeit" an dessen "Kampf ums Anerkennen" zu orientieren (Vgl zB Habermas Technik und Wissenschaft als Ideologie, es Nr. 287 S. 16 ff).

Hegels Sittlichkeit hat aber zum Kern die heutigen Grudnpfeiler des Strafrechts wie Schuld, Sühne, Verbrechen, Bestrafung, Willensfreiheit usw. :

"Der Verbrecher wird mit der Macht des mangelnden Lebens konfrontiert. So erfährt er seine Schuld. Der Schuldige muß unter der von ihm selbst provozierten Gewalt des verdrängten und abgeschiedenen Lebens so lange leiden, bis er in der eigenen Repression vom fremden Leben die Entfremdung von sich selbst erfährt. In der Kausalität des Schicksals wirkt die Macht des unterdrückten Lebens, die nur versöhnt werden kann, wenn aus der Erfahrung der Negativität des entzweiten Lebens die Sehnsucht nach dem Verlorenen aufsteigt und dazu nötigt, in der bekämpften Existenz die verleugnete eigene zu identifizieren." (Habermas aaO S. 17,18).

Hier wird Leidensdruck geschaffen, damit sich der Verbrecher als schuldig erfährt und angstvoll sich zum alten zurücksehnt, aus dem er ausbrach.
Das wollen wir nicht, da das Alte eben nicht wirklich "erhaltenswert" ist.

Mit der Humanen Psychologie (Die es schon seit den 20er JAhren ansatzweise gibt, die aber erst jetzt massenhaft rezipiert wird) tritt nun eine "Lebensphilosophie" auf den Plan, die ein sittliches System anbietet, die zum Programm erhoben hat, nach vorwärts zu gehen, Angst, Schuld, Macht, Bestrafung usw zu überwinden, um so "gesunde Formen" des Zusammenlebens schaffen zu können. Dazu sagen wir jetzt nichts weiter, da dazu die einzelnen Artikel da sind.

Unsere allgemeine Fragestellung war nun, wie sieht in der Humanen Psychologie dieser angstmacht-Schuld usw freie Mensch aus, mit andern Wortern : welches positive Menschenbild schwebt der humannen Psychologie vor ?

Dies wollten wir in dem Arbeitskreis herausarbeiten, um diesen gesunden Menschen der H.P. mit dem Bild des "Neuen Menschen" im Marxismus vergleichen zu können.

Alles neu macht der Mai (Vgl. MEW 25 S. 186)

Auf diesen Trick, Menschebild der H.P. und den Neuen Menschen des Marxismus zu vergleichen, kamen wir, nachdem uns klar wurde, daß allgemeine Rundschläge nicht weiter führen, so zB Phrasen wie : "Diese Therapien klammern das Problem Kapitalist Proletarier aus", sie "reduzieren ökonomische Klassenverhältnisse auf Rollenkonflikte" oder "sind für Intellektuelle gemacht und für Arbeiter untauglich."usw.

Wir hätten so vielleicht "den Marxismus gerettet" (oder?), aber wohl kaum eine Erklärung zB dafür gefunden, daß heute Kollektivitäts- und Zusammenhaltsbedürfnisse des einzelnen viel eher in einer Therapiegruppe usw aufgehoben gesehen werden als in einer politischen Organisation, wie kommt es zu dieser Spaltung von Herz und Kopf ?

Dies hägt sicher damit zusammen, daß zb die Humane Pschologie es besser versteht, positive Veränderungsmöglichkeiten für die Situation des einzelnen sowohl theoretisch als auch praktisch anzubieten als der praktizierte Marxismus, der fast nur noch von "wir müssen", "wir dürfen nicht" usw redet. Dabei stecken sowohl in den Verbesserungsvorschläge der H.P. Probleme, als auch in dem praktizierten Marxismus, der allzuoft glaubt, die Hier und Jetzt Veränderung "aufsparen" zu können. Wir glauben, hier näher ran zu kommen durch Vergleich des Menschbilds mit dem Neuen Menschen.

Wie dieses Menschenbild in der H.P. und der Neue Mensch im Marxismus nun "definiert" ist, liegt nicht so offen auf der Hand, da beide jeweils aus Negationen heraus entwickelt werden :

Die Therapieformen gehen von bestimmten Krankheitszuständen aus, ihr Ziel ist die Gesundung, also Beseitigung eines beschriebenen Krankheitsbilds. Sie beschreiben dagegen kaum, in welche Richtung, auf welches Ziel hin diese Gesundung allgemein zu erfolgen habe, wie der gesunde Mensch allgemein aussehen soll, vorrangig muß "die Krankheit weg".
Die einzelnen Artikel versuchen im folgenden, dieses Bild des gesunden Menschen in den einzelnen Therapieformen weiter zu problematisieren.

Auch der "Neue Mensch" des Mrxismus wird hier nicht positiv entwickelt, sondern aus der "Kritik der politischen Ökonomie" ex negativo hergeleitet. Er soll nicht die "Charaktermaske", die "Personifikation ökonomischer Kategorien" (Kapitalist, Proletarier, Wrenhändler usw) sein, er soll nicht mit einem "Bereicherungstrieb" hinter Profit hejagen usw.
Auch hier die Frage, was dann ?

Dies wollen wir hier weiter entwickeln.

Im Arbeitskreis sind uns zunächst ein paar positive Kriterien für den Neuen Menschen eingefallen : Solidarität und Kollektivität.

Das sagt aber auch noch nicht viel, nicht ?

Kollektive Produktion (Arbeiterselbstverwaltung) und solidarische Bedürfnisbefriedigung sind sozialistische Grundziele ("Jeder nach seinen Fähigkeiten, Jedem nach seinen Bedürfnissen"), wie sieht

sozialmagazin

SOZIALMAGAZIN will einen Kommunikations-Zusammenhang zwischen Sozialpädagogen und Sozialarbeitern aus verschiedenen Arbeitsbereichen herstellen, indem es
- neue Praxis-Ansätze vorstellt
- Praxis theoretisch aufarbeitet
- Ansätze öffentlich macht, die bisher unpubliziert sind, bzw. die keine Chance haben, publiziert zu werden
- theoretische Beiträge zur Diskussion stellt.

SOZIALMAGAZIN braucht deshalb die Leser als Autoren: als Informationsträger, als Theoretiker, als Kritiker.

Dazu erscheinen als ständige Rubriken in SOZIALMAGAZIN:
- Projekte - Selbstdarstellungen aus der Praxis
- Modelle - exemplarische Aufarbeitungen von Alternativen zur traditionellen Sozial-Arbeit: Gruppendynamik, Familientherapie, Ästhetische Erziehung, Gemeinwesenarbeit ...
- Magazin aktuell - die Redaktion wertet alle Fach- und Verbandszeitschriften aus und faßt die wichtigsten Informationen zusammen. Dazu: sozialpolitische Nachrichten, die in anderen Medien oft nicht erscheinen (dürfen)
- Medienteil - vollständiger Überblick über alle Neuerscheinungen. Rezensionen
- Enzyklopädie der Sozial-Arbeit: In dieser ständigen Rubrik werden neue Fachbegriffe bzw. wichtige Termini stichwortartig erklärt

Themen aus den ersten Heften:
- Das Elend der Kinder Über die offene und versteckte Gewalt im Alltag von Kindern? Thesen, Materialien ... Auswege
- Neustrukturierung der sozialen Dienste "Reform von Oben" soll die Aktivitäten der Basis einbinden, kanalisieren. Sozialarbeiter berichten
- Tagebuch aus dem Knast Selbsterfahrung eines Strafgefangenen, der darum gekämpft hat, in drei Jahren Knast nicht kaputt zu gehen
- Solidarität lernen, Leben lernen, Kämpfen lernen. Arbeitsvorschläge und Perspektiven aus dem Unabhängigen Jugendzentrum Kornstraße in Hannover - ein Bericht von Alvons Diemer
- Was wir bei den Nonnen erlebten. Über die Zustände in einem Erziehungsheim, über ihre Versuche, dem Heim zu entkommen und ihre Situation zu verändern, berichten Mädchen aus dem Dortmunder Vincenz-Heim

Ich möchte die neue Zeitschrift SOZIALMAGAZIN kennenlernen und bestelle
☐ ein Jahresabonnement zum Einführungspreis von DM 28,- (89)
(statt DM 40,-) inkl. Versandkosten und MwSt. Voraussetzung für diesen vorteilhaften Preis: Die Bestellung muß bis 31. 12. 76 erfolgen.
Wenn ich nach Erhalt des ersten Heftes feststelle, daß mir das Magazin nicht gefällt, schicke ich Ihnen die unbezahlte Rechnung zurück und der Fall ist für mich erledigt.
☐ ein Probeabonnement (90)
(4 Hefte) zum Vorzugspreis von DM 10,- inkl. Versandkosten und MwSt.
Bitte beachten: Nach Ablauf des verbilligten Jahresabonnements und des Probeabonnements liefern wir zum regulären Bezugspreis (Jahresabonnementspreis DM 40,- inkl. Versandkosten und MwSt.) weiter, falls 8 Wochen vor Ablauf der verbilligten Abonnements keine Abbestellung bei uns erfolgt.
Bitte nicht ausfüllen!
Unterschrift 10 11 12 15 16 17 18 18a 19a 20

Absender:
Name
Vorname
Straße
PLZ Ort

Schreiben Sie an:
Beltz Verlag
Postfach 1120
6940 Weinheim

Syndikat

Aus dem ersten Programm
Herbst 1976

Wolfgang Pohrt
THEORIE DES GEBRAUCHSWERTS
oder über die Vergänglichkeit der historischen Voraussetzungen, unter denen allein das Kapital Gebrauchswert setzt
223 Seiten. Broschur. DM 14,-

Johann August Schülein
PSYCHOTECHNIK ALS POLITIK
Zur Kritik der Pragmatischen Kommunikationstheorie von Watzlawik et al.
181 Seiten. Broschur. DM 12,-

Parow/Hegi/Niemeyer/Strömer
ÜBER DIE SCHWIERIGKEIT, ERWACHSEN ZU WERDEN
Rauschmittel und Adoleszenzkrise
572 Seiten. Broschur. DM 14,-

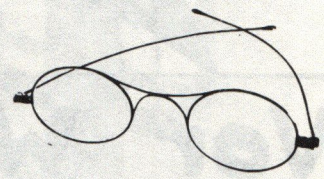
Maud Mannoni
"SCHEISSERZIEHUNG"
Von der Antipsychiatrie zur Antipädagogik
256 Seiten. Halbl. DM 28,-

Claude Meillassoux
"DIE WILDEN FRÜCHTE DER FRAU"
Über häusliche Produktion und kapitalistische Wirtschaft
208 Seiten. Kart. DM 24,-

Pierre Bourdieu
DIE POLITISCHE ONTOLOGIE MARTIN HEIDEGGERS
121 Seiten. Kart. DM 10,-

Touraine/Dreitzel/Moscovici/Sennett/Supek/Birnbaum
JENSEITS DER KRISE
Wider das politische Defizit der Ökologie
220 Seiten. Kart. DM 24,-

Das Programm ist in jeder guten Buchhandlung erhältlich.
Am Syndikat Interessierte werden regelmäßig durch Zirkulare informiert.



John Stuart Mill/ Harriet Taylor Mill/ Helen Taylor
DIE HÖRIGKEIT DER FRAU
Texte zur Frauenemanzipation
278 Seiten. Broschur. DM 16,-

Utz Maas
KANN MAN SPRACHE LEHREN?
Für einen anderen Sprachunterricht
423 Seiten. Broschur. DM 20,-

Francis D. Klingender
KUNST UND INDUSTRIELLE REVOLUTION
269 Seiten. 124 Abb. Sonderformat 24x27,5. Halbl. DM 38,-

Als SYNDIKAT-REPRISE wieder zugänglich:

Ernest Jouhy
DAS PROGRAMMIERTE ICH
251 Seiten. Broschur. DM 14,-

Maurice Merleau-Ponty
HUMANISMUS UND TERROR
239 Seiten. Broschur. DM 14,-

Johann Benjamin Erhard
ÜBER DAS RECHT DES VOLKS ZU EINER REVOLUTION
279 Seiten. Broschur. DM 16,-

Ich bin an regelmäßigen Informationen interessiert

Autoren- und Verlagsgesellschaft
SYNDIKAT
Savignystr. 63
6000 Frankfurt/Main 1

aber die dementsprechende Selbstveränderung (s.o.) aus ?

Nach Marx ist der Mensch das "ensemble der gesellschaftlichen Verhältnisse" (6. Feuerbachthese). Ziel soll sein, daß er sich zum "gesellschaftlichen Individuum" entwickelt (Grundrisse 593) : Also Individualität, gerade keine Gleichmacherei, diese aber auf der Basis einer Kollektivität, d.h. in der Gesellschaft und nicht getrennt von ihr im "Privatbereich", wie es dem Liberalismus vorschwebt.

Im freien Wechselspiel zwischen den gesellschaftlichen Gesamtverhältnissen und der Individualität des einzelnen soll sich der für jeden einzelnen jeweils gültige Zustand herausbilden können. Daran hindern uns "zur Zeit" die kapitalistischen Produktionsverhältnisse, die in jedem einzelnen von uns - in unserer Bedürfnisstruktur und unseren konkreten Eigenschaften - ihre Spuren hinterlassen :

Die Bedürfnisse und Eigenschaften sind so hierarchisiert, daß sie sich ganz allgemein dem spezifischen Interesse der Produktion und Realisierung von Mehrwert unterzuordnen haben : Unseren Fähigkeiten wird zugemutet, eine spezialisierte "Arbeitskraft" herauszubilden, die die "individuelle Reproduktion sichern soll :

„ich könnt mich grad zerreißen..."

Das Verhältnis der einzelnen zueinander soll das zwischen Charaktermasken sein, die nicht ihren eigenen Charakter darstellen, sondern den "Charakter" der Waren, die wir gegenseitig zum Verkauf anbieten (also auch der "Ware Arbeitskraft") : Wir sollen uns als Eigentümer von Sachen begegnen und nicht als Träger menschlicher Eigenschaften.
Unsere konkreten fünf Sinne werden so überlagert von dem abstrakten "Sinn des Habens" (Marx), wir können unserer wechselseitige Anerkennung nicht frei bestimmen, Anerkennung beziehen wir vielmehr über die gesellschaftliche Macht, die uns als Eigentümer von Waren zukommt.
Unsere einzelnen Triebe werden so von einem abstrakten "Machttrieb" fremdbestimmt, die konkreten Bedürfnisse werden von dem künstlich produzierten"Bedürfnis" nach Geld überlappt, da sich im Geld die Reduktion menschlicher Verhältnisse auf Tauschwerte, Macht und Eigentum handgreiflich niederschlägen:
"Andrerseits, die Macht, die jedes Individuum über die Tätigkeit der andren oder über die gesellschaftlichen Reichtümer ausübt, besteht in ihm als dem Eigner von Tauschwerten, von Geld. Er trägt seine gesellschaftliche Macht, wie seinen Zusammenhang mit der Gesellschaft, in der Tasche mit sich."
(Grundrisse, S. 74,5)
"Geld ist unpersönliches Eigentum...Das Geld gibt die gesellschaftliche Macht als Ding in die Hand der Privatperson, die als solche diese Macht ausübt."
(Grundrisse S 874)
"Das Bedürfnis des Geldes ist daher das wahre, von der Nationalökonomie produzierte Bedürfnis und das einzige Bedürfnis, das sie produziert"
(Ökon. Phil. Manuskripte).

Gegen diese Reduktion der Sinne, Eigenschaften, Triebe, Bedürfnisse auf Eigentum, Macht, Arbeitskraft, Charaktermaske, Mehrwertproduktion usw revoltiert nun der Mensch
als ein Wesen mit 5 Sinnen, zahllosen Eigenschaften, nicht hierarchisierbaren Bedürfnissen, über den isolierten Einzelnen hinausgehende Fähigkeiten usw.

Diese abstrakten Anforderungen und die Revolte des ganzen Menschen dagegen stehen in einem labilen Gleichgewicht zueinander, was wir "Identität bzw IchStärke in kapitalistischer Form" nennen können. Das was wir so Identität nennen, ist tatsächlich ein künstlich in Ruhestellung gehaltenes Bündel sich widersprechender Eigenschaften, Bedürfnisse usw.Es stehen sich gegenüber zB konkrete Bedürfnisse und Triebe versus Machttrieb, fünf Sinne versus "Sinn des Habens", Arbeitskraft versus allgemeine Fähigkeiten, freie Anerkennung versus Charaktermaske und Privateigentümer,
die verschiedenen Teile in uns sind gegeneinander organisiert, zerissen und selbstwidersprüchlich.

Übrigens : Hermann Hesse beschreibt dies im "Steppenwolf" ziemlich gut. Er macht diese Zerissenheit, Selbstwidersprüchlichkeit an dem Gegensatzpaar "Mensch" - "Wolf" (Mensch = bourgeois, intellektuell, rational, in sich ruhend, Wolf = Künstler outlaw, sinnlich triebhaft) deutlich. Ich finde die Stelle am schönsten, wo Hesse sagt, daß dieser Gegensatz so gar nicht richtig sei, ein wirklicher Mensch vielmehr aus tausenderlei Eigenschaften bestünde (zB trägt ein Theaterstückeschreiber von jedem seiner dargestellten Figuren etwas in sich, er objektiviert in seinen Figuren jeweils Teile von sich), daß folglich schon das Aufstellen solcher Gegensatzpaare wie Mensch Wolf eine Vergewaltigung beinhalten würde, Abstraktionen erzeuge.

Mit dieser ganz kurzen Skizze, was man/frau sich unter dem neuen Menschen vorstellen könnten, können wir nun daran gehen, uns zu fragen, was wir von hier aus an eine Theorie wie die Humane Psychologie für Erwartungen stellen :

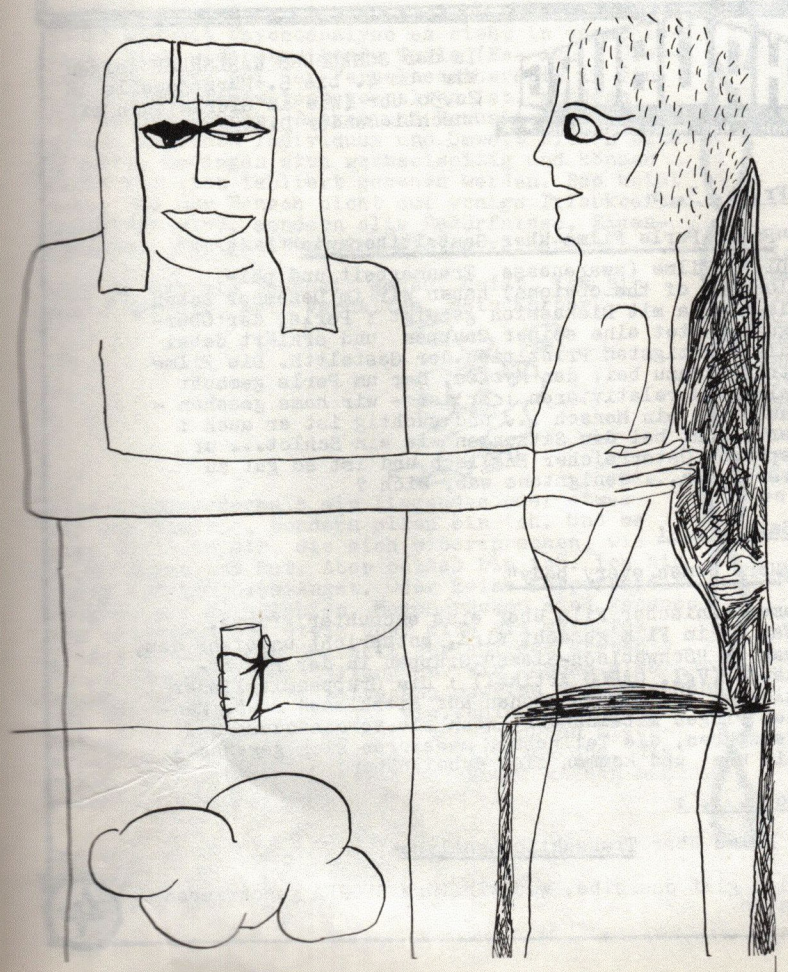
Wir können wohl ganz allgemein den Satz aufstellen, daß all die Theorien,"Techniken" usw in eine emanzipatorische Richtung gehen, die uns helfen, die beschriebene Vielschichtigkeit in uns zu entdecken, sie konkret auf die einzelnen Bedürfnisse Triebe usw zu entschlüsseln; sie sollen uns Unterstützung geben darin, daß wir gegen die Abstraktionen und Reduktionen für unsere fünf Sinne, für die Vielfalt unserer Eigenschaften und Fähigkeiten Partei ergreifen können.

Wir können so vielleicht Solidarität und Kollektivität bezüglich der Selbstveränderung so konkretisieren :
Wir sollten uns befähigen, in uns und andern verschiedendste Eigenschaften, Fähigkeiten, Bedürfnisse usw wahrzunehmen und gleichzeitig lernen, so auf diese "Einzelteile" einzugehen, daß ihre Überlagerung mit Macht, Sinn des Habens, Bereicherungstrieb, Arbeitskraft für uns als Fremdkörper in uns erkennbar und gemeinsam angehbar wird.
Die einzelnen - sich in der Realität sehr schillernd äußernden - Deformationen und schönen Eigenschaften sollten auf ihre jeweiligen Wurzeln rückverfolgbar gemacht werden können, um von dort aus eine andere Organisation, eine Umstrukturierung unserer Identität herbeiführen zu können.

Dazu ein Beispiel :
Die zur Ware verkommene, phallokratisch beherrschte Sexualität zerreist idR den ihr zugrunde liegenden Trieb in Voyeurismus, Exhibitionismus, Sadomasoschismus, Penetrationswahn, Don Juan Verhalten usw. Gleichzeitig bewahren sich im Zärtlichkeits- und Streichelbedürfnis, im Narzismus, im "Verliebt sein" allgemein Verhaltensweisen, die eine freie Sexualität erahnen lassen, die nicht mit Macht, "Haben", sich bereichern, austauschen überlagert ist.
Eine emanzipatorische Theorie oder Praxis sollte diese einzelnen widersprüchlichen Teile weiter aufschlüsseln können, so daß sich Sexualität neu organisieren kann, eine Umwertung hin zur Ganzheitlichkeit erreicht wird.

Sie sollte sowohl "Techniken" entwickeln , die die Deformationen "bekämpfen", als auch Techniken, die die schönen Teile in uns verstärken, so daß sie aus ihrer Angstbesetztheit herauskommen.

Zweiteres erscheint mit gerade innerhalb der "marxistischen Linken" sehr wichtig zu betonen, da wir viel zu oft Deformationen "entlarven","Bekämpfen" usw aber kaum fähig sind, schöne Eigenschaften zu verstärken.
zB:
Ein Genosse (sin) mit einem neurotischen Sicherheitsbedürfnis ist leicht als "kleinbürgerlich", als "Angsthase" usw zu"entlarven", viel schwerer dürfte es dagegen sein, auf dieses Sicherheitsbedürfnis so einzugehen, daß es sich in eine emanzipatorische Richtung transformieren kann, nicht ständig Angstabwehrmechanismen produziert, die andern guten Eigenschaften des Genossen ständig Fallen stellen, ihn in eine Lebensversicherung, Eigentumswohnung statt "in die Revolution" treiben : Eine Wohngemeinschaft zB, die es schafft, einem solchen Genossen emotionale oder auch finanzielle Sicherheit zu geben, hat da mehr "Sozialismus" geschaffen als hunderte Pamphlete gegen "bürgerliche Abweichler".



ich hab dich zum Fressen gern

Im Entdecken dieser verschiedenen Ebenen in uns, im Entwickelnkönnen emanzipatorischer Teile könnte nun die Brücke geschlagen werden zu den einzelnen Therapieformen, die wir untersuchen wollen.

Die Transaktionsanalyse zB teilt auf in Kindheits-Eltern- und Erwachsenen Ichs, die Gestalttherapie will Gesfalten in uns, die sich in uns als "ungeschlossen", als Fremdkörper bewegen, sichtbar machen im hot seat
Gestalttherapie will uns zB frustrationsfähiger machen, damit wir Deformationen besser angehen können und angstfreier, damit schöne Teile in uns zur Geltung gelangen können.

Dies werden die einzelnen Artikel aber genauer darlegen.

Hier nun die allgemeinen Fragestellungen, die sich aus dem bisher gesagten ergeben und an denen wir das Menschenbild der humanen Psychologie kritisch aufarbeiten wollen :

1. Tragen Gestaltt., TA, Schwäbisch Siems usw dazu bei, daß wir uns vielschichtiger wahrnehmen können, wir verschiedenen Ebenen in uns und in unserer Kommunikation unterscheiden lernen ?

2. Helfen sie uns, Fremdkörper und schöne Teile in uns zu entdecken und so zu unterscheiden, daß wir zu einer Neuorganisierung unserer Fähigkeiten Eigenschaften, Bedürfnisse befähigt werden, wir so eine Umwertung unseres bisherigen Normgefüges vornehmen können ?

3. Daraus folgernd : Tragen sie allgemein wirklich dazu bei, Angst, Machttriebe "Sinn des Habens" usw abzubauen ?

4. Werden durch sie Kollektiveigenschaften, bedürfnisse entwickelt, die nicht in einem neuen "Individualismus" enden, der in Wirklichkeit nur die Privatheit der Flucht vor der Gesellschaft verkörpert?

Gerade auf die letzte Frage wollen wir noch etwas unser Augenmerk richten: Erfolgt die besagte Umorganisierung, Umwertung nicht in Richtung einer Herausbildung von Kollektivfähigkeiten usw, wird die Zerissenheit kapitalistischer Identität nicht wirklich angegangen; gerade die abstrakte Trennung von Öffentlich und Privat des Liberalismus, der Emanzipation nur isoliert zuläßt, befestigt, diese Zerissnheit nur, sortiert die Scheiße nur in eine erträglichere Richtung um, ohne daß sich wirklich was ändert.

Dies gilt es - ohne daß wir was "vorwegnehmen" wollen - gegenüber der zur Zeit praktizierten humanen Pschologie hervorzuheben : die praktizierenden Gruppen scheinen oft von dem (liberalen) Gedanken auszugehen, die individuelle Veränderung genüge, um "gesunde" Zustände herzustellen. Gleichzeitig ist feststellbar, daß in solchen Gruppen oft gerade eine große Gruppenabhängigkeit besteht, die gerade keine befreite Individualität darstellt : es wird in einer "Therapiesprache" geredet, kaum Außenkontakte hergestellt (liberale Privatheit?), es besteht Wiederholungszwang : jede Woche ne neue Gruppe, vielleicht noch ne andre Therapie usw.

Dagegen scheint für Marxisten klar, daß Selbstveränderung, Herausbildung von kollektiven und solidarischen Eigenschaften, Bedürfnissen usw nicht getrennt werden kann von einer sozialen Revolution, in der zB bürgerliche Institutionen wie Staat, Familie, Kirche in einer Basisbewegung aufgehoben werden ("absterben"), um die dort fremdverwalteten Eigenschaften, Bedürfnisse usw in den "gesellschaftlichen Körper" aufnehmen zu können.

Ho schließen sich für uns an das Gesagte zwei weitere Fragen an die Humane Psychologie an :

5. Sind Gestalttherapie usw auch dann noch sinnvoll, wenn sie nicht isoliert als "Weltphilosophie" betrieben werden, hat die Humane Psychologie auch als "Teil" einer sozialen Bewegung ihren Sinn ?

6. Daran anschließend : Ist die feststellbare Gruppenabhängigkeit, die Abkapselung der Gestaltfreaks nur Ausdruck einer vom politischen Zusammenhang losgelösten Therapiepraxis, oder ist sie notwendiger Bestandteil der Lebensphilosophie der Humannen Psychologie, ist diese nur liberal praktizierbar ?

So, jetzt reichts aber. Ich hoffe, ich konnte euch unsere Fragestellungen verklikkern, so wie mirs vom Arbeitskreis als Aufgabe aufgebrummt wurde. Wenn nicht, vergessts und lest die Artikel trotzdem, die sollen nämlich auch einfach dazu dienen, die Humane Psychologie bekannter zu machen.

Hans
(Carlo - Redaktion)

Die Bilder hat Andrea gemalt

Nun noch ein paar Bemerkungen, wie die folgenden Artikel entstanden sind :

Bei der Lektüre werdet ihr merken, daß in den einzelnen Artikeln teilweise recht unterschiedliche Grundeinstellungen zum "Stellenwert" der Therapie überhaupt vertreten werden. Wir wollten im AK diese Unterschiede nicht kurzfristig zukleistern aber dennoch zusammenarbeiten, was auch geklappt hat. Die Artiekl sind somit kein Einheitsbrei, sondern werden jeweils von der Autorin bzw or und ihren politischen Ansichten eigen verantwortet. Das Vor Wort wollte dabei nicht die Glucke spielen, die sich doch noch über alles setzt, sondern nur Fragestellungen angeben, auf die wir uns geeinigt hatten.

// Schwäbisch-Siems Artikel und Psyche-Heidelberg Artikel haben nicht mehr in diesen Carlo reingepasst - kommen im nächsten ! //

Die Auswahl der Themen ist letztlich auch nicht vorprogammiert, sondern von den spezifischen Interessen der AK Teilnehmer bestimmt. Die zwei Erfahrungsberichte geben keine Vorrangigkeit für eine bestimmte Therapeiform an (urschrei oder so), wir hatten nur keine über TA, Schwäbisch Siems, sonst hätten wir sie auch gedruckt (wenn ihr so was machen wollte, schreibt uns wir bringens dann im nächsten CARLO).

Wenn die einzelnen Artikel teilweise recht theoretisch anmuten, so sind sie doch durchgängig von Leuten geschrieben, die teilweise schon jahrelange Erfahrungen gemacht haben mit dem, über das sie schreiben und selbst zur Zeit noch in einer solchen Praxis stecken. Ihr könnt uns also glauben, daß das, was nun kommt, reichlich erfahrungsgetränkt ist und nicht im Überflug entstand.... oder doch ?

Therapie-AK

Im Zusammenhang mit diesem "TherapieCARLO" veranstalten wir im Gloria Kino Heidelberg und in der Schauburg in Karlsruhe eine Filmreihe über Gestalttherapie, TA, encounter, bio energetic.

Wenn ihr anderswo auch so eine Reihe - allein oder mit uns - machen wollt, könnt ihr ja mal dem CARLO schreiben, wir versuchen, unsere Erfahrungen, die wir mit den Filmen und den Diskussionen machen, zusammenzufassen, damit auch andre was damit anfangen können, und nicht wieder von vorn beginnen müssen.

Nun also die Ankündigung der Filmreihen :

GLORIA-KINO

69 Heidelberg Hauptstr. 146
Tel. 25319

Im GLORIA KINO HEIDELBERG zeigen wir vom 1. - 3. März jeweils um 16 und 22.oo Uhr folgende Filme :

Di. 1. 3. :

"Transaktionsanalyse" : 3 Filme von je 3o Min über Erich Berne und seiner TA (Vgl. den Artikel zur TA in diesem CARLO)

Mi. 2. 3. :

FIlme über bioenergetic

Über bioenergetic haben wir in diesem CARLO nichts geschrieben, da niemand wirklich "kompetent" war; deshalb die Filme als Ergänzung -- vielleicht schreibt von euch jemand was, was wir noch "nachschieben" könnten.

Do 3. 3. :

Noch mal n abend über TA, haben wir gedacht, können wir aber auch spontan umstellen, wenn die Diskussionen von Di und Mi was anders ergeben sollten. der zweite abend würde gehen über "time structures", "feelings" und "games", der vom Di über "ego status" "transactions"und"strokes".
Die Filme sind übrigens in englisch - wir wollen versuchen, vorher eine kleine Einführung zu geben oder notfalls auch simultan zu übersetzen.

Im Glroia Kino wird in diesem Zusammenhang auch gezeigt :
Vom 22. bis 24. 2. 16 und 22 Uhr :

"Die Drehtür"
von Kettelhack ("Weg des H. Monn")

Der Film demonstriert an Hand der 29jährigen Heidi sehr gut die Zeit in und nach einer "Behandlung" in einer psychiatrischen Anstalt in der BRD. Er ist zugleich ein normaler "Spielfilm", womit auch Leute angesprochen werden, die was gegen Belehrungen usw haben.

Wir dachten, ein solcher"Therapiefilm"sei als Ergänzung unbedingt notwendig, um auch die bundesrepublikanische Realität in der Psyche mit drin zu haben.

SCHAUBURG

Marienstr. 16, Nähe Neues Staatstheater

In der SCHAUBURG KARLSRUHE zeigen wir vom 4. bis 6. März jeweils um 2o.3o Uhr (Wie im Gloria auch mit anschließender Diskussion) :

Fr. 4. 3. :

"Fritz Perls Filme über Gestalttherapie"

Die 3 Filme (awarenesse, Traumarbeit und philosophy of the obvious) haben wir im Dezemner schon im Gloria mit Diskussion gezeigt : Perls, der Oberguru, leitet eine seiner Gruppen und erklärt dabei die wichtigsten Prinzipien der Gestaltth. Die Filme tragen dazu bei, den Mythos, der um Perls gemacht wird, zu relativieren : er ist - wir hams gesehen - auch nur ein Mensch ... und süchtig ist er auch : er raucht bei den Sitzungen wie ein Schlot... er spricht Österreicher Englisch und ist so gut zu verstehen... wenigstens was, nich ?

Sa. 5. 3. :

"Here comes every body"

amerikanischer Film über eine encounter gruppe. Was da im Film gemacht wird, entspricht ungefähr dem, was in "Schwäbisch-Siems" Gruppen in der BRD abläuft (Vgl. CARLO Artikel) : Die Gruppenmitglieder klopfen ihre Aggressionen auf Sitzkissen raus, Männer ringen miteinander, wenn sie voreinander Angst verspüren, die Teilnehmer massieren sich gegenseitig usw und kommen sich dabei näher

So 6. 3. :

3 Filme über Transaktionsanalyse

Hier gilt dasselbe, was wir fürs GLORIA geschrieben haben

Ich bin ein tiefer See .....

zur Gestalttherapie

"Ich bin ein tiefer See mit vielen Steinen und Gerümpel in mir. Es sind aber auch ein paar grüne Pflanzen drin und Fische." Stimme:"Sprich zu den Steinen." "Ihr seid groß und auch klein, ihr seid schwer, ihr liegt tief unten auf dem Boden. Manchmal kann man euch sehen, wenn ich klares Wasser habe, wenn mein Wasser trübe ist, so seid ihr verborgen."

So etwas oder ähnliches hat vielleicht mancher schon einmal gelesen oder gehört, wenn er in ein Buch oder in einen Film über Gestalttherapie reingesehen hat oder von Freunden was drüber erzählt bekommen hat. Oder es tauchten Begriffe wie 'awareness, hot seat, im Hier und Jetzt Sein' auf. That's gestalt. Was soll das?

Gestalttherapie als Möglichkeit sich selbst auf andere, neue Weise zu erfahren ist "in". Es gehört zum "In-Sein" mindestens einmal einen Gestaltworkshop besucht zu haben.
Auch ich habe - schon mehrere - workshops hinter mir und wohl noch einige vor mir. Und "es bringt mir was", d.h. die Methoden der Gestalttherapie haben mich selbst weitergebracht. Dabei fielen zunächst pol. Praxis und Therapie auseinander. Ich hattesie beide nicht integriert, zumal die herkömmliche Praxis linker Gruppen mir fremd wurde, es lief da für mich sehr viel Mist ab. Im Therapie-AK sah ich die Möglichkeit gerade über den Zusammenhang von Politik und Therapie und die Möglichkeiten der Humanistischen Psychologie für linke pol. Praxis zu diskutieren. Wir sind in der Diskussion - und das hat Hans in seinem Artikel schon ausführlich behandelt - dann darauf gekommen, daß wir, um die Therapien der H.P. in Bezug auf neue Verkehrsformen, Selbstveränderung einschätzen zu können, das Menschenbild der verschiedenen Therapieformen untersuchen wollen. Damit können wir dann auch sehen, wieweit sie zum Abbau von Machtstrukturen, Normen Befreiung von in uns unterdrückten Eigenschaften mit dem Ziel Solidarität und Kollektivität beitragen können.

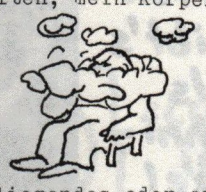
Das Menschenbild in der Gestalttherapie

Das zentrale Prinzip der Gestalttherapie (Gest.) wie der HP ist die Ganzheitlichkeit, einheitlich integratives Denken und möglichst vollständige Beschreibung des Erlebten, sowohl des Verhaltens wie des subjektiven Erlebten.

Daraus folgt auch ein anderes Denksystem. Die in der Naturwissenschaft und auch der bürgerlichen Wissenschaft überhaupt herrschende Denkweise ist die der Kausalität, des Ursache-Wirkungs-Prinzips (Warum?), woraus sich dann auch die Begriffe Schuld (einer ist die Ursache), Sühne, Verbrechen, Strafe ableiten.
Die Gest. betont demgegenüber das prozeßhafte Denken."Wir sehen die Welt nicht mehr in Begriffen von Ursache und Wirkung an: Wir sehen die Welt als einen kontinuierlichen fortwährenden Prozeß an." (Perls, Gestalttherapie in Aktion, Stgt. 1974, S. 51) Alles ist im Fluß. Statt nach dem Warum fragt die Gest. nach dem Wie. Die Frage nach dem Wie lenkt den Blick auf die Struktur, auf das was geschieht, wie es abläuft. Warum-Fragen führen nur zu Erklärungen, aber nicht zum Verstehen. Ich kann damit den Grund des Grundes des Grundes des Grundes herausfinden, aber das Leben in seiner Einzigartigkeit, Vielfalt nicht verstehen.

Der Mensch wird verstanden als ein Ganzes, der nicht wie die Psychoanalyse es sieht in verschiedene, sich widerstreitende Teile (Es- Ich - Über-Ich) oder wie bei der Verhaltenstherapie in einzelne Verhaltensweisen gespalten ist, sondern Psyche und Körper, Denken und Verhalten, Interaktion zwischen Individuum und Umwelt bilden eine Einheit, bedingen sich wechselseitig und können nicht für sich isoliert gesehen werden. Das heißt auch, daß der Mensch nicht auf wenige Triebkräfte reduziert wird, sondern alle Bedürfnisse, Eigenschaften, Fähigkeiten sind gleich vorhanden.

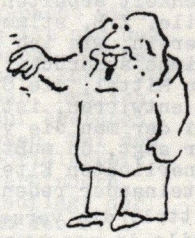
Mich selbst als Ganzheit sehen, heißt, ich bin meine Gefühle, mein Verhalten, mein Körper.



Sie sind nichtsaußerhalb mir liegendes oder etwas was ich besitze, sondern alles bin ich. Und es gibt Teile in mir, die sich widersprechen, wie z. B. Angst und Mut. Aber beides bin ich: ich bin mutig und ich habe Angst. Oder meine Körperempfindungen, wie Herzklopfen, Magendrücken sind genauso ich und sagen mir etwas über mich wie mein Tun. Dieses Prinzip der Ganzheit spricht den ersten Punkt unserer Fragestellung an. Wir können also sagen, daß in dieser Betrachtungsweise des Menschen die Möglichkeit liegt, uns vielschichtiger wahrnehmen zu können und unsere verschidenen Eigenschaften und Fähigkeiten, als Teile von uns, die ruhig auch im Widerspruch miteinander stehen mögen, erkennen und unterscheiden können.

Das läßt sich weiterverfolgen.

Gehen wir weiter mit Perls.



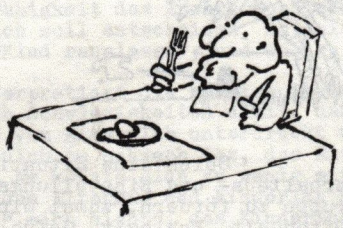
Während die Psychoanalyse (ich komme darauf zurück, weil Perls zunächst Psychoanalytiker war und sich dann erst zur Gest. als Kritik an der Psychoanalyse hinwand) den Sexualtrieb als Grundlage menschlichen Verhaltens und Erlebens annahm, sah Perls darin eine Vernachlässigung anderer Triebe und deren Unterordnung unter einen Trieb. Er nimmt stattdessen den Hungertrieb als Ausgangspunkt menschlichen Strebens und Prototyp der Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt. Darunter versteht man ganz allgemein die Suche des Menschen nach Nahrung in jedem Sinn: nach Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität Freude, Betätigung..... Jedes Bedürfnis kann also gleich auftreten, es gibt keine Hierarchie von Bedürfnissen, wo eines das andere dominiert. (zu dem Punkt hat auch der Hans noch was geschrieben)

Der Organismus ist ein System, das bestrebt ist, im Gleichgewicht zu bleiben. Besteht nun ein Ungleichgewicht, so versucht der Organismus, dies auszugleichen. Z. B.: Ich sitze an meinem Schreibtisch, arbeite, und nach einiger Zeit verspüre ich Hunger. Das Wichtigste ist jetzt, daß ich etwas essen kann. Wer kennt das Nicht? Diese Regulation kommt von innen und nicht von außen. Ich weiß in diesem Moment am besten, was ich brauche. Perls nennt dies die organismische Selbstregulation. Der Organismus ist von selbst aus dazu fähig, sein eigenes Verhalten zu steuern. Dieser Prozeß vollzieht sich nach dem sogenannten Figur-Grund-Prinzip oder Gestaltbildung (daher komut auch der Name Gestalttherapie). Die Figur, im obigen Fall der Hunger, bildet sich auf dem Hintergrund des gegenwärtigen Gesamtzustandes (Bedingungen der Umwelt, meine bisher gemachten Erfahrungen) und drängt nach Befriedigung.

Dieser Vorgang der Figur-Grund-Bildung geschieht nicht unbewußt und passiv (etwa wie bei Tieren), sie wird durch die Awareness (Bewußtheit) gesteuert. Awareness bedeutet ein Bewußtwerden nicht nur im Kopf, sondern ein Bewußtwerden unserer Gefühle, unseres Körpers, und auch unseres Denkens, unserer Ganzheit. Die awareness gibt die Möglichkeit, die Figur, d.h. das aufkommende Bedürfnis, bewußt wahrzunehmen.

Awareness gibt dem menschlichen Verhalten seine Bewußtheit, die Verantwortung, dh. ich entscheide, was ich tue, und die Möglichkeit der Realitätsprüfung.

Um mein Bedürfnis zu befriedigen, muß ich Kontakt mit meiner Umwelt aufnehmen. Ich muß aktiv auf sie zugehen. Das ist der Prozeß der Aggression. Um bei dem Beispiel Hunger zu bleiben: Wenn ich jetzt was essen will, muß cih erstmal in die Mensa gehen oder in die Küche und was kochen, etwa ein Stück Fleisch, das muß ich zuerst zerkleinern und dann im Mund zerkauen. Erst dann kann ich es in mich aufnehmen, assimilieren.



Aggression ist also nicht destruktiv, sondern eine lebensnotwendige Bedingung für die Auseinandersetzung mit der Umwelt. Sie ist kein Trieb, sondern ein Mittel für die Kontaktaufnahme, das sich stets auf ein reales Objekt bezieht. Es ist die Energie, die mich aktiv auf Dinge zugehen läßt. Wenn ich mein Bedürfnis nach Essen befriedigt habe, so ist die Gestalt, die in mir aufgetaucht war, geschlossen. Ein neues Bedürfnis taucht auf.

Nur in einem solchen Prozeß der aktiven Aneignung der Umwelt kann das Individuum wachsen und reifen. Wird er gestört oder findet nicht statt (Konsum) so entsteht eine Wachstumsstörung = Neurose.

Keine tausend Plastikblüten
lassen eine Wüste blühen
Und tausend leere Gesichter
machen einen leeren Raum
nicht voll.

Bevor ich nach dieser kurzen Skizzierung auf weitere Konzepte der Gestalttherapie eingehe, will ich noch mehr zum Konzept der Organismischen Selbstregulation (OS, weil das Wort so lang ist) sagen: Os besagt zum einen, daß der Organismus sich autonom und selbststeuernd reguliert, das Individuum wird also nicht auf einen übergeordneten Trieb festgelegt. Dies gibt dem Leben seine Einzigartigkeit, das Erlebnis, im Hier und Jetzt zu leben, im Fluß seiner Erfahrungen zu stehen.

Im Hier und Jetzt leben heißt, das wahrzunehmen, was ich im Moment erfahre, tue, fühle ... Nur in der Gegenwart ist die lebendige Qualität der Realität. Wo bleibt aber unsere Vergangenheit und unsere Zukunft, wenn nur die buchstäblich gegenwärtige Erfahrung zählt? Die Gest. bezieht Vergangenheit und Zukunft insofern ein, als sie den Vorgang des Erinnerns und Planens als gegenwärtige Funktionen betrachtet. Wie erlebe ich jetzt meine Vergangenheit oder die Zukunft. Durch das Hereinholen in die Gegenwart wird die Vergangenheit und die Zukunft lebendige Realität.
Das Leben in der Vergangenheit wie in der Zukunft, so Perls,hindert uns daran, uns so zu sehen, wie wir sind, Risikos einzugehen und uns zu ändern. Angst ist die Spannung zwischen dem Hier und Dann. Sie ist Leben in der Zukunft, Verlassen der Gegenwart.

Und durch die Bewußtheit können wir "uns auf die Weisheit des Organismus verlassen. Und der Gegensatz dazu ist die ganze Krankheit der Selbstmanipulierung, der Herrschaft der Umwelt..."(F. Perls, Gestalttherapie in Aktion, Stgt. 1974, S. 26)
Also Abbau von Herrschaft, von außen kommende wie auch verinnerlichte. In dieser Definition, daß der Organismus selbst weiß, was er braucht, wird der gesellschaftliche Bezug vernachlässigt. Das Individuum schwebt quasi im luftleeren Raum, ohne jegliches Bezugssystem außer der Bewußtheit seiner eigenen Existenz. Die Wahrnehmung des einzelnen ist nicht rein organismisch und naiv,sondern durcch die Sozialisation in unserer Gesellschaft getönt. Es ist deshalb naiv anzunehmen, durch die Bewußtheit die verzerrenden Einflüsse zu durchbrechen und zur OS zu gelangen. Wie können wir aufgrund unserer Sozialisation überhaupt bestimmen, wann wir die OS erreicht haben?

Was soll das also? Man kann die OS als Zielbestimmung und treibende Kraft in uns sehen, um all die gesellschaftlichen Faktoren, Machtmechanismen, die uns daran hindern, zu reflektieren. Das setzt voraus, daß Therapie in einem solidarischen und kollektiven Rahmen stattfindet, die gerade Normen und Werte kollektiv aufarbeitet.

Wenn wir weiter in Perls' Theorie gehen, so stoßen wir auf den Begriff des Selbst oder Ich. Die meisten Persönlichkeitstheorien gehen von einem Selbst aus, das feste und konstante Eigenschaften hat, Charakter hat. Sie repräsentieren die Anforderungen, die das kap. System stellt, nämlich eine feste Identität, Ich-Stärke auszubilden, um die widersprüchlichen Anforderungen zu glätten. In der Gest. wird das Selbst klein geschrieben. Es ist nichts festes, konstantes, bestimmte Eigenschaften, sondern etwas, das sich in der Auseinandersetzung mit der Umwelt ständig verändert. Das Selbst besteht nur dann, wenn der Organismus mit der Umwelt in Kontakt tritt. Das Selbst ist, wie ich mich in der Auseinandersetzung mit der Umwelt erfahre, und reguliert diese: es nimmt meine eigenen Impulse von innen wahr und registriert die Umweltbedingungen mit dem Ziel der Integration beider.

Und nun die Kardinalsfrage: Wie entsteht die Neurose = Wachstumsstörung??

Ich habe vorhin beschrieben, wie im Organismus Gestalten entstehen, die nach ihrer Schließung oder Vollendung drängen. Wird dieser Prozeß unterbrochen, so daß sich die Gestalt nicht schließen kann, entsteht neurot. Verhalten. Das kann man sich etwa so vorstellen:

Wenn ein Kind Zähne bekommt, lernt es beißen. Dieses notwendig aggressive Verhalten wird von der Mutter bestraft oder unterdrückt, z. B. sie stopft das Kind mit Essen voll. Die Aggression wird gehemmt, weil das Kind von der Liebe der Mutter abhängig ist; die Kontaktaufnahme mit der Umwelt wird unterbrochen. Die Im Vordergrund stehende Gestalt kann nicht geschlossen werden. Diese drängt aber nach Vollendung. Das Individuum steht in einem Dilemma.

Wie geht das Individuum mit dieser Konfliktsituation um? Der Ausweg besteht im Kontaktverlust mit den eigenen Bedürfnissen und der Umwelt. Er kann auf verschiedene Weise geschehen: Einmal durch Konfluenz, d. h. die Anforderungen der Umwelt werden übernommen, geschluckt, statt was eigenes auszubilden. Oder, der Organismus spaltet Teile von sich ab. (Angst, kenn ich nicht!) Das erste führt im weiteren zur Abhängigkeit von anderen, das zweite zur Pseudo-Unabhängigkeit.

Bei beiden Formen des Kontaktverlustes unterdrükken wir Teile von uns selbst. Wir verlieren unsere volle Wahrnehmungsfähigkeit für uns selbst, unsere Gedanken, Gefühle, für unseren Körper, da die unangenehmen Teile für uns bedrohlich werden. Unsere Wahrnehmung der Umwelt wird eingeschränkt. Unsere 5 Sinne verkümmern. Die Ganzheit bekommt Löcher. Es ist manchmal erstaunlich, wie wenig unverzerrt wir die Reaktionen anderer aufnehmen können. Wir projezieren Teile von uns auf andere, z.B. unsere Angst oder unsere Schwäche und versuchen sie damit zu manipulieren bzw. zu unterdrücken. Wir schaffen uns ein Bild über sie und können sie nicht so lassen, wie sie sind. Das ist auch eine Form von Macht. Wir richten Aggressionen gegen uns selbst, anstatt sie als Energie zu benutzen oder wir haben so viel Angst vor Aggressionen, daß wir alles widerspruchslos hinnehmen, ohne es für uns zu verdauen.(z.B. im Studium). Dies bindet unsere ganze Energie und vergiftet uns mit der Zeit, wenn wir uns davon nicht lösen können. Wir bleiben auf einer Ebene unserer Entwicklung stecken, können nicht merh wachsen und reifen. Die Neurose ist im wesentlichen Wachstumsstörung, sie hält uns fest und läßt uns nicht vorwärtsschreiten. Damit werden wir leicht verfügbar für Fremdbestimmung, für Unterdrückung, die uns ihren Stempel aufdrükken. Unsere Eigenschaften und Fähigkeiten werden unter das herrschende Interesse subsumiert.

Und plötzlich stand er/sie mittendrin im Mäusenest.
(Udo L.)

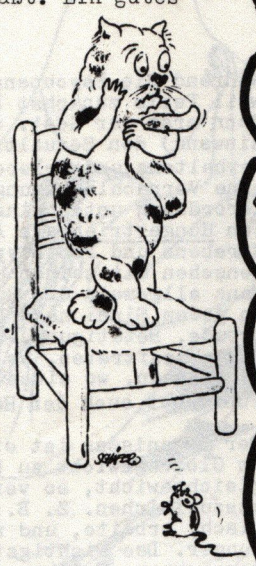
Was nun?

Die Gest.,hat nun zum Ziel, diese Blockierung, Wachstumsstörung von uns selbst, die unvollendeten Gestalten zu schließen, um den Prozeß der organismischen Selbstregulation wieder zu ermöglichen. Dabei stellt das Symptom und der Widerstand nicht etwas dar, das beseitigt, überwunden, zerstört werden soll, sondern das Symptom ist der Schlüssel zur Lösung der Störung. Denn das Symptom verkörpert die Unterdrückung eines Bedürfnisses. Durch die Konzentration auf das Symptom wird das Individuum bewußt, daß es sich unterdrückt und wie es das tut. Symptom und Widerstand sind also Energien, die vorher falsch (nämlich gegen sich selbst und rigide) angewendet wurden.

Der erste Schritt in der Therapie ist also das Bewußtwerden meiner Symptome und meiner Widerstände, allgemeiner meines Verhaltens, meiner Gefühle, meiner Einstellung. Mittel oder Techniken sind hierzu in der Gest.:
- Im Hier und Jetzt Bleiben, dem Strom der Wahrnehmungen, Gefühle und Impulse nachgehen. Was tue ich, was fühle ich, was will ich tun, was vermeide ich, was erwarte ich. Reden im Präsens. Bewußtwerden meiner Körpersprache. Was sagen meine Hände? Was sagt meine Körperhaltung? Durch Verstärken und Wiederholen werden mir die Aussagen solchen Verhaltens bewußter. Ein Beispiel:

Ich trommle mit den Händen auf den Boden. Beim Verstärken dieser Bewegung wird daraus ein Schlagen. Ich mache einen Ton dazu und schreie los. Mir wird bewußt, daß in dieser Bewegung Wut liegt.

- Unterscheiden von verschiedenen Teilen oder Eigenschaften. Durch Spaltungen in der Persönlichkeit arbeiten in uns sich widerstreitende Teile. Z.B. stimmt das was ich sage, mit dem überein, wie ich es durch meine Gestik und Stimme ausdrücke.
Ein Mittel, die Spaltung zu identifizieren und zu entwirren, ist die Technik des leeren Stuhls, bei der man die verschiedenen Teile, wie den Teil, der sagt, du mußt, du darfst nicht (oft die verinnerlichten Eltern) und den Teil, der sich wehrt, miteinander reden und agieren läßt. Ein gutes Mittel, die verschiedenen Teile in uns bewußt zu machen, ist die Traumanalyse. Perls geht davon aus, daß jeder Gegenstand, jede Person, die im Traum vorkommen, ein Teil von uns selbst ist. Im Spiel dieser Rollen (Ich bin ein tiefer See.....) können wir Teile von uns herausarbeiten, sie entwirren und als Teil unserer Person integrieren, wie z.B. meine Stärke und meine Schwäche.



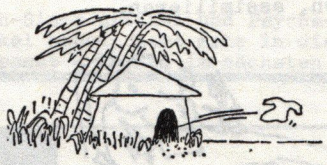
Der zweite Schritt ist dann: Verantwortung für mich zu übernehmen. Ich bin es, der ein bestimmtes Verhalten produziert. Damit besteht die Möglichkeit mich zu entscheiden. Ob ich weiter mien bisheriges Verhalten aufrecht erhalten will oder mich ändern will.
Mittel dazu:
- Ich statt Es, Man, Wir zu sagen
- Eigene Feststellungen machen anstatt Fragen zu stellen
- zu jemandem aus der Gruppe direkt sprechen anstatt über ihn zu reden

Das Ändern oder Experimentieren mit neuen Methoden des Umgangs mit meinen Problemen wäre der dritte Schritt. Er ist die Umsetzung von verbalen Einsichten in Handeln, Erwerb neuer Verhaltensweisen, Überprüfung meiner getroffenen Entscheidung an der Realität.

Die letzte Phase der Therapie und mit die wichtigste ist die Übertragung in den Alltag.

Da wird's dann auch problematisch

Denn gest. Sizungen finden oft im Rahmen von intensiven Wochenenden statt, in denen sich eine Gruppe von Menschen zusammen mit dem Therapeuten in einen intensiven persönlichen Austausch begeben, fernab vom Alltag.



Solch eine Situation ist sehr geeignet Verhaltens- und Einstellungsänderungen in dieser Gruppe zu fördern, zumal eine neue Norm entsteht: Offenheit, Echtheit, Gefühle zeigen. Neuer Konformitätsdruck entsteht. Diskussion über das Konzept oder Kritik gehören da nicht hin. Sie werden vom Therapeuten als eigene Probleme (das ist dein Problem, schau mal in dich, was vermeidest du?) auf einen selbst zurückgeworfen oder als mind-fucking (Kopfgerede) bezeichnet. Es besteht ein Denkverbot.
Verädnerungen, die hier stattfinden, stehen in der Gefahr, gerade nur für eine solche Gruppe zu gelten, da sie fernab von der Alltagsrealität gewonnen sind.(und dort auch andere Normen herrschen) Die Übertragung in den Alltag wird problematisch. Aus dieser Frustration einerseits und der verstehenden, aufnehmenden Athmosphäre der Gruppe andrerseits wird, wie die Erfahrungen aus der Psychoszene auch zeigen, die Gruppe zum Zufluchtsort vor einem bedrückenden, nicht bewältigten Alltag. Eine neue Abhängigkeit entsteht - die Abhängigkeit von der Selbsterfahrungs- oder Therapiegruppe.

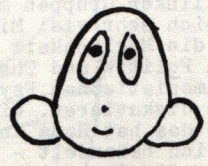
Und jetzt bin ich wieder beim Ausgangspunkt

Und jetzt bin ich wieder beim Ausgangspunkt meiner Reise durch die Gest. angelangt, unserer Fragestellung. Die war, ob die Gest. dazu beitragen kann, uns vielschichtiger mit unseren Gefühlen wahrnehmen zu können, die verschiedenen Ebenen in uns unterscheiden zu lernen, so daß wir uns zur Neuorganisation unserer Fähigkeiten, Eigenschaften und Bedürfnisse befähigen, die Angst, Macht und den "Sinn des Habens" abbaut und solidarische und kollektive Formen entwickelt.

Wie steht es damit, nach all dem, was ich über Gest. geschrieben habe? Zum Teil habe ich das schon in meiner Darstellung aufgegriffen. Zusammenfassend: Das Prinzip der ganzheitlichen Betrachtungsweise, das Menschenbild der Gest. und die daraus abgeleitete Therapie enthält die von uns aufgestellte Forderung, ein Mittel zu sein, uns und andere besser kennenzulernen: unsere Gefühle, unsere verschiedenen Eigenschaften, Teile und Ebenen in uns und unserer Kommunikation. Sie hilft uns, Entfremdung von uns selbst und Kontaktverlust mit unserer Umwelt anzugehen in Richtung Selbstbestimmung; weiter Machtstrukturen, Angst in uns zu erkennen und abzubauen, sensibler für uns und andere und frustrationsfähiger zu werden.

Und die Veränderung bleibt auf der individuellen Ebene stecken.

Angenommen, ich habe einen workshop hinter mir, habe neues über mich entdekct. Was dann? Ich habe eine meistens schöne, warme Gruppenathmosphäre erlebt und plötzlich stehe ich wieder alleine da, ohne die Nähe und Geborgenheit der anderen in der Gruppe.

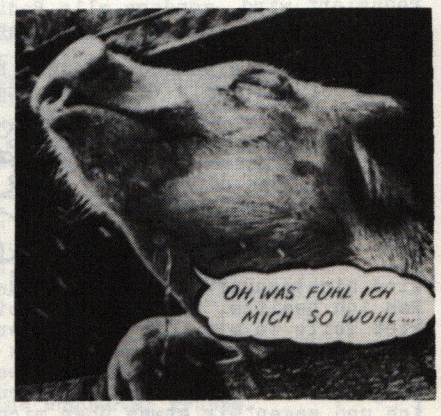


Ein vielschichtiges, vereinzeltes Individuum.

Die Umsetzung des neuen im Alltag bleibt mir überlassen, individuelle Umsetzung also. Dies kommt auch in der Gestaltphilosophie, in ihrem betonten Individualismus zum Ausdruck:
"Ich tu, was ich tu, und du tust, was du tust. Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben, und du bist nicht auf dieser Welt, um nach den meinen zu leben. Ich bin ich, und du bist du.

Und wenn wir uns zufällig finden - wunderbar. Wenn nicht, kann man auch nichts machen."
Einerseits wird darin betont, mich so zu sehen, wie ich bin und auch den anderen so zu sehen, wie er ist, was eine solidarische, herrschaftsfreie Kommunikation ermöglicht, aber die Gemeinsamkeit, Kollektivität wird dem Zufall überlassen, sie wird nicht bewußt angegangen.

Ein Beispiel: In der workshop-Gruppe entstehen Ansätze von Solidarität und Kollektivität, da sie aber unreflektiert bleiben und nicht thematisiert werden, setzten sie sich als unbewußte Gruppenabhängigkeit durch.



WEIßEN BOCK

Pflasterstrand ist da! HURRA!

Einzelex. 2 DM In vielen linken Buchläden der BRD!

ZEITUNG DER SPONTIS UND LINKSRADIKALEN IN FRANKFURT

Jetzt gibt es sie endlich: Pflasterstrand soll ab Januar 14-tägig erscheinen. Sie soll das, was sich in Frankfurt an Bewegung abspielt, nach innen und außen transparent machen. Sie soll das Spektrum von der Alternativbewegung bis zum Widerstand auf der Strasse thematisieren. Themen: Linke Kultur, Zentren, Männer- Frauenproblematik, Kinder und Genossen, Ökologie, Gegenökonomie, Landkommunen, alternative Ernährung, Medizin und Therapie u.v.m.

Die Nummer 1 ist am 8. Dezember erschienen.
KONTAKTADRESSE: 6 Frankfurt/Main, Kurfürstenstr. 16 (Hinterhof) c/o Kulturzentrum. Schreibt uns doch mal!

Die Gest. bleibt bei der isolierten Emanzipation des einzelnen stecken, in der Vereinzelung und im Individualismus. Die Neuorganisation unserer Fähigkeiten, Eigenschaften und Bedürfnisse, die Umstrukturierung unserer Identität in Richtung Solidarität und Kollektivität findet nicht statt. In dieser Ausblendung hat die ganzheitliche Betrachtungsweise der Gest. ein Loch, bleibt die Gestalt ungeschlossen. In diese Richtung müßten wir denn auch die Gest. verändern, um die für uns offene Gestalt zu schließen.

Aber wie können wir die Gestaltherapie nutzen?

Das könnte darin bestehen:
Selbsterfahrung machen, mit den Menschen, mit denen ich in einem konkreten Lebens- oder Arbeitszusammenhang stehe, wo wir dann gemeinsam das neugelernte umsetzen und auch reflektieren. Damit wird der Alltag das für uns zu verändernde und die Veränderung findet in ihm statt und nicht im luftleeren Raum der workshops. Dazu gehört auch die Reflexion und Erweiterung der Konzepte der Gest. im Hinblick darauf, wo sie die Kollektivität und die Umweltbedingungen vernachlässigt. Die Gest. betont die Wechselseitigkeit von Individuum und Umwelt, aber die Veränderung des Individuums steht im Vordergrund, die Veränderung der Umwelt ist nur Nebenprodukt. Das müßten wir für uns mehr betonen, daß beides gleich wichtig ist. Oder der Begriff Bewußtheit. Für mich heißt das ,daß ich sowohl mehr über mich bewußt werde, wie auch, daß ich z. B. d die Zerstörung der Heidelberger Altstadt bewußter wahrnehme.

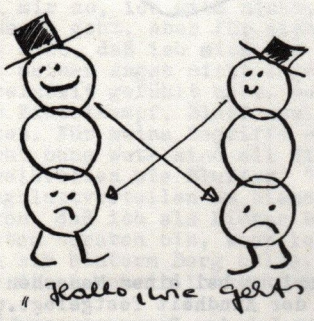
Über die Möglichkeiten von Selbsterfahrung in einem konkreten Arbeitszusammenhang noch ein Beispiel:

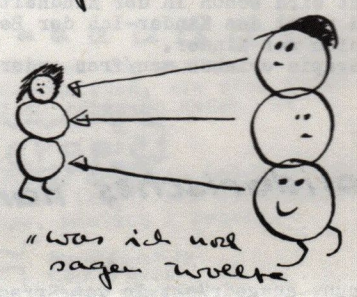
Als die Free Clinic die Auseinandersetzung mit der Stadt um den Mietvertrag hatte, übten sie vorher die Situation eines Gesprächs mit OB Zundel mit Rollenspiel und anderen Methoden für sich durch, um ihre Handlungsalternativen und die Art, wie jeder einzelne reagiert, durchzuarbeiten. Sie erarbeiteten sich damit bestimmte Taktiken sich gegenseitig zu unterstützen. Damit konnten sie erreichen, daß nicht einer zum Manager der ganzen Sache von ihnen selbst und der Stadt gemacht wird, sondern daß es ihre gemeinsame Sache ist und daß sie alle gemeinsam Verantwortung tragen. Und das weitere war, daß sie damit auch ne neue Ebene der pol. Auseinandersetzung gefunden haben, nämlich "meine Interessen vertreten und darauf bestehen, aber mich nicht auf ein Spiel einlassen, bei dem es darum geht, zu gewinnen." (Info Sozialarbeit, Nr. 14/Okt. 76, S. 39) Denn "um zu verhindern, daß ein Systemwechsel nicht eine Neuauflage der alten Machtverhältnisse bedeutet, muß der Stil der Auseinandersetzung jetzt anders werden." (S. 40) "Solche Taktik ist viel schwieriger als eine konfrontative Haltung im klass. Sinn und sie erfordert eine neue Art von "Mut". Da kommt für mich so etwas rein wie ein Prozeß der "Umwertung der "Werte". Da muß ich mich immer gegen das durchsetzen, was mir in meiner Sozialisation als "Erfolg" eingetrichtert worden ist."(s. 46)

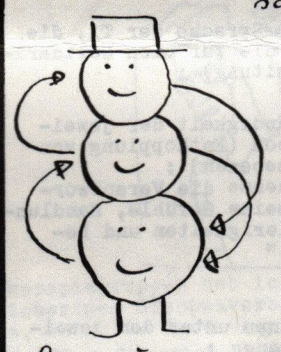
Zu wissen, daß ich zähle,
zu wissen, daß du zählst,
zu wissen, daß jeder Mensch zählt
zu wissen, daß wir gemeinsam was machen können.

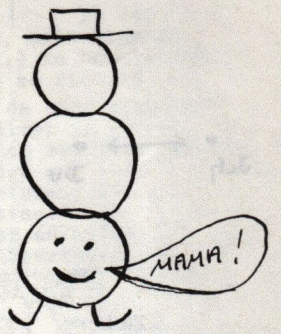
Transaktionsanalyse

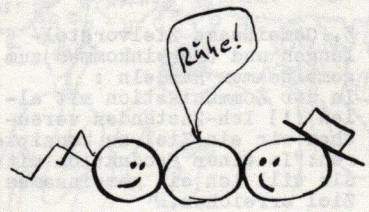
solidarisches Handeln











In dem erwähnten Arbeitskreis haben wir uns ziemlich rumgeschlagen mit der Frage, bringen Therapiemethoden, vor allem die modernen, die jetzt die Psychoscene in Heidelberg beherrschen, etwas für neue Verkehrsformen untereinander; können sie helfen, mit dem Begriff Solidarität im alltäglichen Leben und in Bezug auf politische Arbeit besser umgehen zu können.

Wie jede Therapieform geht die Transaktionsanalyse ("TA") von Fehlverhaltensweisen eines Individuums aus, bzw. von Fehlverhalten in Beziehungen zwischen Leuten. Die TA stellt an sich nicht den prinzipiellen Anspruch, an der Basis jeglichen menschlichen Verhaltens anzusetzen : an den sozio-ökonomischen Bedingungen. Sie versucht, abgelöst von diesen Bedingungen, Mechanismen, unter denen Menschen leiden, auf psychologischer Ebene zu verändern.

In diesem Rahmen, aber auch nur in diesem Rahmen, kann sie wertvolle Hilfen geben. Die TA befindet sich in dem grundsätzlichen Widerspruch, daß sie zum einen helfen will, im Angehen objektiver und subjektiver Widerstände für jeden einzelnen einen Glückszustand zu erreichen, und sie dabei zum andern gleichzeitig unglücklich machende Gegebenheiten, wie die sozio-ökonomischen Bedingungen, außer acht läßt. Sie scheint politische Arbeit in unserm Sinne für überflüssig zu halten.

Was fange ich demnach als politisch arbeitender Linker mit so was wie der TA an ?

Politische Arbeit heißt immer solidarische Arbeit mit andern; und da bei solidarischen (bzw unsolidaschen) Verhaltensweisen immer psychologische Gegebenheiten relevant sind, ist es legitim, die TA zu untersuchen, ob sie zum besseren solidarischen Verhalten etwas her gibt.

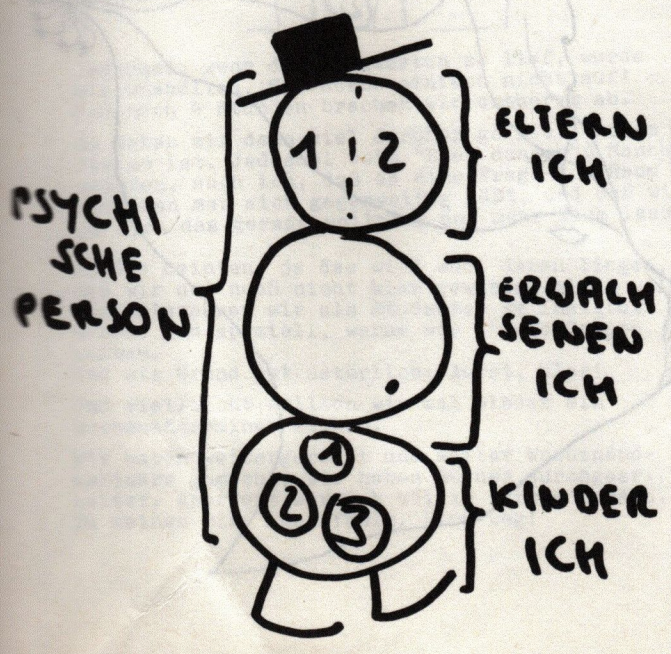
Ich will zuerst einiges über die TA sagen, dann meinen noch etwas unklaren Solidaritätsbegriff gefasst in den Worten der TA anführen :

Die TA gliedert sich in vier Einteilungen :

1. Strukturanalyse
2. Transaktionsanalyse
3. Spielanalyse
4. Scriptanalyse

ad 1 : *Strukturanalyse*

Laut TA wird die Gesamtheit der psychischen Person in drei verschiedenen, in dauernder Interaktion stehender Ich-Zustände gebildet:



ElternIch beinhaltet die Gebote, Verbote, Werte, "sozialen Gefühle", alles, was wir von den Eltern oder anderen Bezugspersonen aufgenommen haben. Dieses ElternIch wird aufgeteilt in :
a. kritisches, bestrafendes ElternIch
b. umsorgendes, stützendes ElternIch

"du mußt.. du sollst doch...hast du denn immer noch nicht...(alles a.)...hör mal zu, das ist doch so... du brauchst keine Angst zu haben... wart mal, ich helf dir bei...(alles b.)..."

ErwachsenenIch meint das Entscheidungszentrum, der Punkt der rationalen Auseinandersetzung mit der Realität

" Wieviel Uhr ist es?...Ich will... Ich werde... ich nehmen das und das wahr... ich denke..."

KinderIch ist der Bereich der Gefühle, Intimität, Spaß, Spontaneität, Kreativität, Averbalität. Es wird eingeteilt in :

a. das trotzige Kind
   " laß mich doch in Ruhe .."
b. das angepaßte Kind
   " schimpf doch nicht so, ich mach ja schon.."
c. das kreative natürliche Kind
   " Mensch, macht das Spaß..."

Diese Ich Zustände bilden sich in ihrer jeweils spezifischen Ausprägung in der frühkindlichen Entwicklung durch Verstärkung und Vorbilder der Bezugspersonen.

Die TA betont die Gleichgewichtigkeit aller drei Ich-Zustände. Es ist absolut nicht so, daß das ErwachsenenIch der durch die TA angestrebte Ich-Zustand ist. Alle drei Ich-Zustände sollen zur Geltung kommen, vermittelt werden; dies allerdings unter der erlaubnisgebenden Fähigkeit des ErwachsenenIchs, d.h. das ErwachsenenIch soll entscheiden, in welcher Situation ich mein "Kind rauslasse", und wo ich "Disziplin übe"

Die TA interpretiert die meisten Fehlverhaltensweisen und eigenen Schwierigkeiten damit, daß das Kindheits-Ich zusehr vom ElternIch unterdrückt wird, wobei das ErwachsenenIch zu schwach ist, das ElternIch zurückzudrängen. Es konnte sich zu wenig mit Hilfe der Realität aus dem Eltern- und KinderIch heraus entwickeln und "draut" sich nicht", das KinderIch "lachen, heulen und schimpfen" zu lassen.

ad 2 : *Transaktionsanalyse*

Die TA begreift nun die Kommunikation, die zwischen zwei oder mehreren Leuten stattfindet, als eine Kommunikation zwischen den verschiedenen Ich Zuständen der Leute.

zB : Frage :"Wie spät ist es ?" Geht vom Erwachsenen-ich des einen aus und richtet sich an das ErwachsenenIch des andern.

Antwort : "Hast du schon wieder deine Uhr vergessen ?"
Der angesprochene reagiert mit seinem ElternIch und richtet sich an das KinderIch des andern.

Die entsprechende Anwort zur Frage wäre "Es ist 3 Uhr", was dann auch ErwachsenenIch zu Erwachsenen Ich wäre.
Elternsprüche sind zB auch : "Weg mit..." "Für eine sofortige.."... wer da wohl gemeint ist ?

Die Therapie zielt nun darauf ab zu erkennnen, wie die Ich-Zustände in die sprachliche und averbale (! wichtig beim double bind) Kommunikation einfließen, und so oft sehr unklar und mißverständlich miteinander gesprochen und umgegangen wird ? sind zB in einem Gespräch die Ich - Zustände der Teilnehmer nicht klar oder werden sie ständig gewechselt, so ist keine Kommunikation möglich, der eine flüchtet ins Kindheits-ich , um dann darauf mit dem ElternIch "retourkutschen" zu geben usw.

ad 3 : *Spielanalyse*

Spiele sind Manöver, die wir mit uns oder mit andern ausführen, um einen ganz bestimmten, von früher her wohlbekannten Gefühlszustand zu erhalten, zu erreichen, weil wir bisher so zwar unglücklich, aber immer noch am ehesten zu recht gekommen sind.

zB: Im Kindergarten oder noch früher lernt ein Kind vielleicht, daß es immer wegen irgend etwas aus der Kindergruppe ausgeschlossen ist; es lernt, mit diesem Gefühlszustand umzugehen und sieht keine Möglichkeit, mit dem Gefühlszustand : "ich bin einer, der immer außerhalb steht" aufzuhören. Es entschließt sich, so zu sein.

Als Jugendlicher oder Erwachsener geht es nun häufig mit andern Leuten so um, daß es am Ende immer der Ausgeschlossene ist.

In der Therapie versucht man/frau dieses Erleben in der Kindheit zu verstehen, die Fixierung als vielleicht einzigste Möglichkeit des Kindes zu begreifen, mit der Umwelt zurecht zu kommen. "Es ist besser, mich so zu verhalten, daß ich ausgeschlossen werde, da sonst, wenn ich mich zB aggressiv verhalten würde, die Bestrafung noch größere Schmerzen bringen würde."
Doch jetzt ist man/frau nicht mehr das hilflose Kind ! Es wird in der therapeutischen Situation möglich, die Fixierung aufzuheben und als "Erwachsener" neue Entschlüsse zu fassen, die den eigenen Bedürfnissen näher sind; mit den zerstörerischen Spielen aufzuhören. In der Gruppentherapie beginnt dann das Einüben neuer Transaktionen.

Es ist ein Prinzip in der TA, die Verantwortung für eignes Verhalten, für meien Gefühle zu übernehmen und nicht nur immer reaktiv einzuschätzen.

also : "weil du, deshalb ich ..." und so. Nur so kann ich auch eigenes Verhalten aus eigenem Entschluß ändern. Dieses Prinzip soll dann in der TA zu dem "autonomen Menschen" führen.

ad 4. **Scriptanalyse**

Dies kann vielleicht als eine der wichtigsten Grundlagen der TA angesehen werden. Das Script, der Lebensplan, nach dem man/frau sich immer verhalten hat, dient dazu, mit Gefühlseinstellungen, Spielen Manövern usw ein meist elterliches Gebot zu erfüllen. Das Script dient als Verhaltensvorlage.

zB :" Das Dornröschen, das wartet, bis der Prinz kommt" oder : "Du bist so wie dein Vater... der Onkel Fritz... hast deinen Namen von der heiligen Elisabeth..."
Meist verhalten wir uns danach, oder, wenn nicht, bekommen wir ein schlechtes Gewissen.
Die Märchen sind kulturgeformte Scripts : der Held, das Aschenputtel ... usw

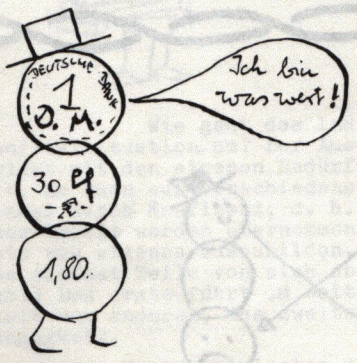
Die Grundlage der Scripts sind folgende mögliche Einstellungen zum Leben :
Ich bin was wert .... du bist nichts wert

Ich bin nichst wert...du bist nichts wert

Ich bin nichts wert...du bist was wert

Die Einstellung des "autonomen Menschen" ist dagegen :

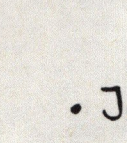
Ich bin was wert... du bist was wert



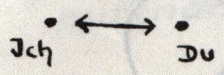
Welches dieservier Grundscripts bei einem Menschen vorherrscht wird schon in der Kindheit festgelegt. Dabei wird meist das Kinder-Ich der Bezugspersonen zum ElternIch der Kinder.
In der Therapie erleben man/frau andere Lebenspositionen.

Solidarisches Handeln

Ich will nun, ausgedrückt in der Sprache der TA, die vier Einstellungen beschreiben, die für mich Solidarität beinhalten (Vgl. meine Einleitung) :

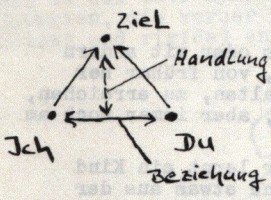


1.Eigenständigkeit der jeweiligen Person (Entkopplung von Beziehungsebenen) :
"Ich übernehme die Verantwortung für meine Gefühle, Handlungen, Schwierigkeiten und Bedürfnisse."



2. Beziehungen unter den jeweiligen Personen :
"Ich will eine Beziehung zu dir, übernehmen dabei die Verantwortung für die Beziehung, nicht aber für dich :
du bist was wert...ich bin was wert."

3. Gemeinsame Zielvorstellungen und Übereinkommen zum gemeinsamen Handeln :
In der Kommunikation mit allen (!) Ich-Zuständen versuchen wir ein Ziel zu konzipieren:"In einer Produktion mit dir will ich ein gemeinsames Ziel erreichen."



4. Die Produktion, die Handlung wird zum Inhalt der solidarischen Beziehung:"Ich will mich in der gemeinsamen Produktion verändern und über diese Produktion die Umwelt."

Nach jedem "Produktionsschritt" beginnt es bei Punkt 1 zur Überprüfung, ob ich für die Veränderung die Verantwortung übernehmen will, ob ich diese Veränderung will.

Bei diesen vier aus der TA entwickelten Schritten fällt auf, daß der Inhalt der gemeinsamen Produktion als Ziel der Solidarität ungefüllt bleibt.
Die TA selbst setzt sich zum Ziel :"Jeder Mensch kann glücklich werden", dies ist die implizite Heilsbotschaft der TA (und nicht nur der TA!). Dieses Glück hat hier die Funktion von so was wie einem "Superwert", den sich der Autonome Mensch zu eigen machen soll, ein Wertinhalt wird nicht problematisiert : "Glücklich sein" meint in der TA, sich die Erlaubnis geben zu können, seinen Gefühlen, seiner Vernunft, seinen Werten entsprechend leben zu können , entgegen äußerer und innerer Widerstände.

Mir scheint die Auffassung der TA so zu sein, daß ein kleiner Teil der Umwelt als veränderbar verstanden wird,der übrige Teil, den wir ökonomische

Verhältnisse nennen, ist überhaupt nicht in ihrem Blickfeld : es wird einfach ein "psychologisch autonomer Mensch" unterstellt, der nach gelungener Therapie "glücklich" ist und so auch "Glück" verbreitet. Der Horizont der TA istnur die unmittelbare Umwelt, hier will sie Erleichterung, ein "besseres Miteinanderauskommen" schaffen.

Und da sie dies auch ansatzweise leistet, kann sie entgegen ihrer eigenen Intention (Glück) gerade dazu beitragen, glücklose Zustände scheinbar "erträglicher" zu machen :

Die TA hilft, in der alltäglichen Kommuniktation Machtstrukturen besser erfassen und einordnen zu lernen, wenn wir zB erkennen, daß einer mit ElternIch Befehlen auf unserm KindheitsIch herumreitet usw, wenn wir erkennen, daß wir nicht mehr das kleine hilflose Kind sind, sondern ein ErwachsenenIch aufbauen können... und wir dies nicht nur wissen, sondern auch in einer, das alte Lebensscript durchbrechenden Praxis ausprobieren können.

Die TA hilft somit auch, uns angstfreier zu machen, da sie uns Mittel an die Hand gibt, Fehlverhalten andere zu erklären als mit Schuld, Bestrafung usw, sie erklärt uns für unser Verhalten für selbstverantwortlich, ohne uns einzumachen, wenns damit nicht so hinhaut.

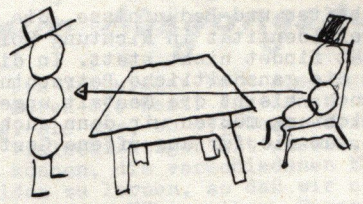
Sie lernt uns also, gemäß unserer Frahestellung (Siehe Vor Wort), uns vielschichtiger wahrzunehmen, sie hilft bei der Entfaltung einzelner Eigenschaften, Bedürfnisse usw.

Die TA steht aber strukturellen Machtverhältnissen und der Realangst (also nicht neurotische Angst), die das kapitalistische System verursachen, hilflos gegenüber. Die Neuorganisation unseres Lebens (=anderes Lebensscript) kann die TA so nicht wirklich leisten, was für die TAjünger, die gerade dies von ihr annehmen, die Wahl zwischen folgenden drei Scheinlösungen läßt :

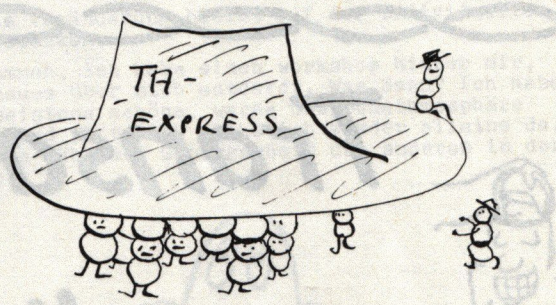
Lösungen??

1. Durch eine TA Analyse wird erkannt, daß die alltägliche Kommunikation angstvoll und machtdurchsetzt ist... und als Folge davon "entzieht" man/frau sich solch Erschröklichem, die Skala reicht dabei von therapeutischer Landkommune bis nach Bali. Dieser Individualismus bzw isolierte Liberalismus läßt letztlich Glück nur noch alleine zu, da auch durch ein Bauernhaus der Kapitalismus zu pfeifen pflegt.

2. Das bessere Umgehen mit Macht, Angst, wird gerade dazu eingesetzt, die bestehenden Herrschaftsstrukturen zu ölen, es reden scheinbar zwei "psychisch autonome Menschen" miteinander, tatsächlich werden schön verpackte Befehle rübergeschoben.
Das Erkennen von Machtverhältnissen dient hierbei zur besseren Ausübung von Macht und nicht zu deren Abbau :"Ta ist gut für Managerschulung"



3. Derjenige aber, der weder auf den Individualismustrip gehen will (=1) noch darauf aus ist, "Bessere" Machtstrukturen zu verinnerlichen (=2), gerät in eine dauernde Abhängigkeit von der Gruppe, in der "TA gelebt wird": Die Unmöglichkeit, mit Hilfe der TA die Alltäglichkeit umfassend zu ändern, wird dauernd versucht "doch noch möglich zu machen", und zwar durch ein ständiges "Aufarbeiten" in der Gruppe (Im zweifelsfall wird dann die Therapieform gewechselt, die Gruppenabhängigkeit bleibt aber die gleiche). Ich werde so Gruppen workshop freak.
Ich habe eine heile, durch Gruppenfeeling geschwängerte Insel inmitten einer Realität, die ich nicht zu ändern vermag. Daß diese Insel eine Sandbank ist und der Sand mehr und mehr abgetragen wird, merkt man/frau dann oft zu spät.

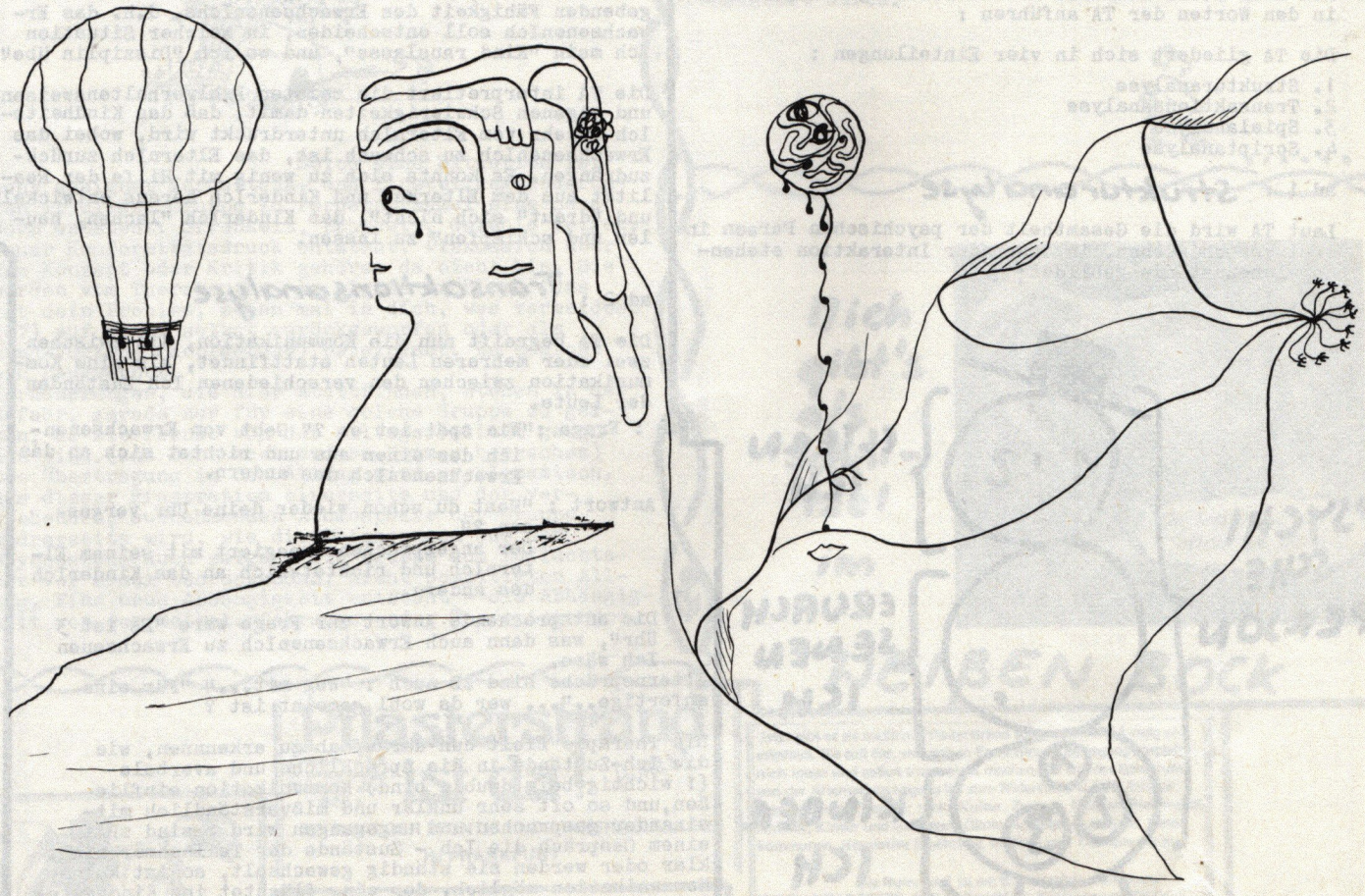


TA und ihre Methoden werden in allen drei Methoden zu einer Lebenshaltung pervertiert, und sie verläßt so den ihr einzig zustehenden therapeutischen Rahmen. Die Veränderung der Verkehrsformen durch die TA werden so zu Mitteln der herrschenden Klasse, Repressionen weniger spürbar zu machen.

Die TA kann wie jede Therapie nur helfen, historisch längst überfällige Phänomäne der Psyche Nachzuarbeiten.
zB : Angenommen, Frauenemanzipation hätte sich gesamtgesellschaftlich durchgesetzt (wirklich nur mal angenommen), ein phallokratisches Verhalten wäre dann gesamtgesellschaftlich so dysfunktional geworden, daß einem übrig gebliebenen Phallokraten individuell über eine emanzipatorische Therapie auf die Sprünge zu helfen wäre, ihm gegenüber wäre kein organisiertes Verhalten mehr nötig.
Wird dagegen die TA ebenso wie andere Therapien verwechselt mit gesamtgesellschaftlich zu leistenden emanzipatorischen Prozessen, wird ihr die eigentliche avandagrdistische Rolle zugesprochen, so taucht eine der drei erwähnten Schwierigkeiten auf.
In dem Beispiel läge die Verwechslung ungefähr darin, zu glauben, eine TA könnte zur Zeit das bewirken, was sich Frauengruppen organisiert erkämpfen... allerdings könnte die TA hier eine stützende Funktion haben.

Die TA kann den politischen Kampf nicht ersetzen, aber sie kann uns beim kämpfen helfen.

K.



Never Wein aus alten Bäuchen

Erfahrungen in linken Basisgruppen

Das erste, was mir einfällt, ist, daß ich den Namen der Basisgruppe, von der ich hier schreib, verschweigen werde. Ich hoff, daß ich die politischen Verhältnisse noch erlebe, in denen niemand Karteien über andere anlegt. Ich jedenfalls will keine Kartei beliefern.

Allright, let's go! Wenn ich an die Gruppe denke, in der ich war, werde ich heute noch nervös. Ich hab's nämlich noch nicht verdaut, ich knaps noch an den Enttäuschungen rum. Wir haben die Befreiung, von der wir dauernd redeten, nie gesehen. Einige von uns sind schließlich in Therapie abgewandert, auch ich. Und wir waren nicht die einzige Gruppe, bei der's so ging. Und weil ich und viele andere wie gesagt immer noch dran rumknapsen, darum schreibe ich hier und darum hab ich in dem Arbeitskreis mitgemacht.

Jetzt mal los: Wie so vielerorts, so ist auch an unserem Institut unsere Gruppe aus ner Negation der KHG- Dreimannzelle und ihrer IG-Politik entstanden. Das war ja auch mal Zeit! Und damit verband sich für uns die Vorstellung, Politik GANZHEITLICHER anzugehen, unter Einbeziehung unserer persönlichen und bislang privaten Bedürfnisse. Vollkommen klar, daß sich sowas auch in dem Stil, wie eine Gruppe zusammen arbeitet, zeigt. Deswegen haben wir uns auch nach jeder Sitzung einhellig gefragt, warum bei uns so wenig Leute reden und so viele nichts sagen.

Das war ehrlich so, und ich glaube, es gibt genug Leute hier, die das kennen: Einige redeten unheimlich viel, engagierten sich für bestimmte Thesen, brachten Ideen vor, die untergingen, machten Vorschläge, die nicht beachtet wurden, versuchten die anderen zu begeistern... Und eben diese anderen, die immer nur schwiegen, die auch nach noch so viel Aufforderungen, Appellen, Bitten nicht zu bewegen waren, etwas Wirkliches von sich zu geben.

Jedesmal, wenn die Diskussion so lief, wurde sie unendlich. Sie hörte einfach nicht auf! Und nach 4 Stunden brachen wir entnervt ab.

Da haben wir dann viel darüber geredet, warum das so ist. Jedesmal beim "Bier danach". Manche meinten, auch ich, daß es eine Frage von Raum ist, den man sich gegenseitig läßt, und daß wir ja auch das gerade wollten, uns mehr Raum lassen.

Andere meinten, ja das wird wohl daran liegen, daß wir uns noch nicht klar geworden sind, welche Interessen wir als Studenten am Institut haben, und speziell, warum wir in die Gruppe kommen.
Und ein Grund ist natürlich: Angst, klar!

Und vielleicht sollten wir mal wieder ein Wochenendseminar machen.

Wir haben weitergeredet und weiter Wochenendseminare gemacht. Wir haben Bücher durchgearbeitet. Aber oft war ich völlig fertig danach. Zu keinem Bier mehr fähig. Bloß weg!

In der Gruppe untereinander lief immer weniger. Und das, obwohl wir selbstverständlich nicht nur Kopfarbeit gemacht haben. Wir haben viel darüber geredet, was wir an unserem persönlichen Leben ändern wollen, wie wir unsere privaten Bedürfnisse in den Kampf einfließen lassen wollen. Haben zusammen spanische Kampflieder gesungen, uns unsere Sehnsüchte und Träume erzählt. Und immer häufiger hat sich einer aufs Klo verdrückt und in aller Stille gekotzt.
Die Mitglieder der Gruppe (auch ich) wurden immer seltsamer. Immer häufiger waren sie (wir) "gerade draußen". Und beim gemeinsamen Abendessen fehlten auch einige, und die meisten anderen waren total zu. Bloß nach Hause!
Zu Hause war's für mich auch nicht viel besser. Meine Freundin war auf Therapie abgefahren, voll aufm bürgerlichen Individualismustrip, und da wurde natürlich im Bett gleich weiterdiskutiert. "Willst wohl Therapeutin werden, wa? Patienten ausbeuten! Richtig absahnen, wa?" Oder einmal hat mein Bruder zu mir gesagt, daß Whyl ja auch nicht mehr das sei was es mal war. Da hab ich getobt."Waas? Whyl lebt mehr denn je!" Und so ging's die ganze Zeit. Wie ich z.B. letzten Herbst, wie die 5 Basken in Spanien hingerichtet wurden, am Bismarckplatz Flugblätter verteilt hab, hab ich jedem friedlichen Passanten, wenn er nur kein Flugblatt haben wollte, gleich "Faschist" nachgeschrien. Klar! So war das für mich. Ein Privatleben, in das ich mich nach den verzehrenden Erfahrungen in besagter Basisgruppe zurückziehen konnte, hatte ich nicht. Ich hab damals alles in die Gruppe gesteckt:"Klar, hier machen wir jetzt ernst!" Ich war auch einer von denen, der bis zuletzt versucht hat, die Gruppe zu retten. Ich war in der Gruppe schon vorher einer von den Dauerrednern gewesen, hatte immer alles mögliche Organisatorische in die Hand genommen, mich für alles, was passierte, verantwortlich gefühlt, hatte dauernd versucht, die "Schweiger" einzubeziehen,

hab dann im Stadium des Zerfalls der Gruppe jede Woche ein oder zwei "Rundbriefe" verfaßt, als Antörner, es doch noch mal zu versuchen u.s.w.

Und plötzlich hatte ich ein Magengeschwür. Plötzlich konnt ich nicht mehr. Und als ich rausging aus der Gruppe, bin ich erst recht zusammengeklappt. Hab Angstanfälle gekriegt und son Scheiß. Und darum ging ich dann in Therapie.

Hier mach ich mal n Absatz. Ich hoffe, du, der du das liest, hast gemerkt, daß ich ne Menge Wut auf alle derartigen undogmatischen Gruppen hab. Mich hat diese Gruppe zwar aus dem ewigen Clinch und dem Rumboseln im Privatleben rausgeholt, aber etwas anderes Neues, etwas Solidarischeres, hat sie nicht gehabt. Keine gemeinsame Atmosphäre, die unsere Bedürfnisse hätte aufnehmen können, die uns stark genug gemacht hätte, die intensiven Gruppenprozesse durchzuhalten.Das einzige wirklich Gemeinsame, was die Gruppe hatte, war der gemeinsame Anspruch vom Kampf. Bei unseren wenigen Festen waren unsere Saufsprüche statt "Heißa gsuffa" jetzt " jede Flasche Wein, jede Flasche Wein, möcht so gern ein Molli sein". Aber dazu war ich ja viel zu ängstlich! Und nicht nur ich. Und natürlich lief ich bei der HSB- Demo wieder alleine rum. Und nicht nur ich.

Angst, klar!

Ich hab in dieser Gruppe erlebt,(und das ist mir jetzt enorm wichtig) daß es in linken undogmatischen Basisgruppen genauso Tabus gibt wie in KHG-Gruppen und in allen hundsnormalen Zirkeln. Und was am meisten tabuisiert wird, ist ANGST . Unsere Gruppe hat bei fast allen Mitgliedern (ich habe nicht ALLE gefragt) Angst erzeugt, Angst, weil es das erste Mal für viele von uns war, daß wir, rausgerissen aus dem isolierten Leben, so intensive und einnehmende Gruppenprozesse mitmachten, Angst davor, den Anschluß an die arbeitende Gruppe inhaltlich (es wurde wieder geblufft) und persönlich (auch da kann man bluffen) nicht zu schaffen. Und z.B. (bei mir stark) die Angst davor, in die Illegalität zu treten, das Institut gschwind mal zu besetzen, oder die Bullen anzugreifen.
Das ist noch nicht das Schlimme. Mit solchen Ängsten wird jede politisch aktive Gruppe zu tun haben.

Das Schlimme ist, wie diese Ängste übergangen wurden. In unserer Gruppe, während der Diskussionen wurde von den einen viel geblufft und von den anderen viel geschwiegen, aber niemals sah irgendjemand ängstlich aus, oder niemals hätte sich z.B. einer die Blöße gegeben zu stottern. Oder wenn einer wirklich mal gesagt hat "ich hab Angst, auf die Demo zu gehen", wurde ihm gesagt "du hast Angst? Ach, komm schon!" Ich fand's manchmal echt zum Kotzen, wie locker mit so existenziellen Gefühlen einzelner umgegangen wurde.
Wenn ich Angst hatte, was Inhaltliches zu sagen, oder einfach Angst davor, von der Gruppe abgelehnt zu werden, nicht mehr genug Bestätigung zu bekommen, dann hab ich das bei mir immer als Gefühl erlebt, das nach solidarischer Erfahrung ruft, so eine Sehnsucht nach mehr Gemeinsamkeit. Wohlgemerkt, das ist bei mir so, ich weiß nicht, ob es da anderen genauso geht. Aber für mich verbunden war damit auch, daß ich mich die Male, wo ich gerade mit meiner Angst nicht angenommen wurde, extrem vereinzelt gefühlt habe. Dann blieb wieder nur der Einzelkampf, Bluff usw., oder garnichts zu sagen. Für meine Begriffe -und ich sag das nicht ohne Wut- sind all diese Rollen, diese Scheißrollen wie Bluffer, "Schweiger", mein Flugblattverteilen am Bismarckplatz Ausdrücke davon, daß ich als Linker beim Kämpfen am besten beraten bin, wenn ich ne ganze Menge von mir hinterm Berg halte, verdammt nochmal! Und die Ganzheitlichkeit? Is wohl passé, wa?

Uuuuuaaaaaaaaa!

So, nach diesem Schrei nun weiter.
Ich hab vorhin beschrieben, wie mich diese Gruppenerfahrungen dazu gebracht haben, ne

Therapie

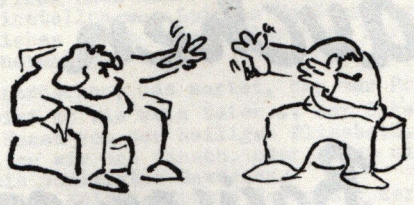
anzufangen. Es war ne Gestalt- und TA- Therapie, allerdings n bißchen länger als die üblichen 3- Tage- workshops, nämlich 2 Monate.

In den Therapiegruppen hab ich versucht, mein eigenes bisheriges Gruppenverhalten (s.o.) zu bearbeiten, ja, es wurde dort überhaupt erst so richtig sichtbar für mich. Ich hab dann da auch angefangen, ein dazu alternatives Verhalten zu lernen, nämlich von mir und meinen eigenen Bedürfnissen auszugehen, nur über mich zu reden und z.B. nicht mehr die Gruppe zu organisieren. Ich gestehe (ähem), das hat mir gut getan.
In diesen Gruppen wurde -nach ner Anlaufzeit, versteht sich- Offenheit sehr unterstützt.

Wenn einer ehrlich von seinen Schwierigkeiten erzählt hat, hat ihn dann niemand mehr verarscht.

Überhaupt war sehr viel ERNST in der Arbeit, das hat mich beeindruckt. Und ich hab da die Chance gehabt, zu üben, mich wirklich ECHT auszudrücken. Ich brauchte meine Rollen kaum noch. Sie kamen zwar am Anfang noch durch, und zwar so, daß ich jede Stunde was bearbeiten wollte und dann irgendwelchen Mist über meine Mutter oder meinen Vater, der mich mit 3 nicht geliebt hat, präsentierte, wobei ich dann gleich gestoppt wurde. Niemand soll meinen, daß in Gestalt- Therapie die Leute nur so platt in ihrer Kindheit rumwixen: "weil meine Mutter mich nicht gestillt hat, deswegen hab ich heut noch Angst vor Frauen." Es kann sein, daß so etwas wichtig wird für einen Einzelnen, und dann wird es bearbeitet.

Aber bei mir war das nicht der Fall, da war's gerade anders. Und zwar hab ich gelernt, daß ich mit meinen Stories mich einfach (wie beim Bluff) vor jeder wirklichen Kontaktaufnahme (angefangen mit Sichtkontakt) schütze.



Die Anderen haben das an der Art, wie lässig ich die tragischsten Sachen erzählt hab, gemerkt und mich gleich gestoppt. Ich hab dann begriffen, daß ich- statt den Leuten Stories über meine Familie zu erzählen, statt dauernd zu "arbeiten", damit -was es eigentlich bedeutete- auch der Letzte auf mich aufmerksam wird, also daß ich statt diesem ganzen Aufwand den Leuten auch sagen kann, daß ich sie und ihre Anerkennung sehr brauche. Denn da lag bei mir der Hase. Und damit sollte ich dann "umgehen". That's Gestalt!

Das war für mich eine sehr wichtige Erfahrung, das mal so offen zu sagen. Jedem zu sagen: "Ich brauch dich": jetzt im Moment, wo ich hier in der Gruppe bin, brauche ich deine Aufmerksamkeit. Das Wort "brauchen" drückt da für mich ein Bedürfnis aus, den Mangel, der hinter der Angst steckt. Und es war wichtig für mich, zu erleben, daß ich diesen Mangel ausdrücken kann statt Angst zu haben.

Zu spüren, daß ich viele Bedürfnisse hab - und nicht nur ich: ich hab in diesen Gruppen ganz normale, alltägliche Bankbeamte heulen, und ne adrette Stewardess mal so richtig brüllen gesehen. Und ein sehr seriöser Chefarzt hat auf der Matte seinen Vater gekillt, daß es nur so krachte. Auch das waren für mich existentielle Erfahrungen. Ich und alle anderen, wir sind Menschen, und als Menschen brauchen wir viel, haben wir viele Bedürfnisse.

Und ich hab in dieser Atmosphäre erfahren, daß ich nichts zu produzieren brauche, wenn ich anerkannt und bestätigt sein will, sondern daß ich anerkannt sein kann einfach so wie ich bin. Wenn ich mich ganz öffne und nicht mehr nur noch Bankkaufmann oder Student bin.

In linken Gruppen hatte ich sowas immer vermißt. Da gab's nur Kommunikation über Produkte, Leistungen bringen, dieses Buch gelesen haben, diese Konnection haben, in dem und dem Arbeitskreis sein, Verbindungen ziehen können pipapo. Ich weiß etwas zu erklären, also bin ich wichtig. Und der eine hat diese Fähigkeiten halt und der andere hat sie nicht. Pech!

Uuuuuuaaaaaaaaa!

Also, ich hab in diesem Punkt in den Therapiegruppen gute Erfahrungen gemacht. Ich hab meine Rollen abgelegt, Kontakte aufgenommen und nicht

mehr solche Angst gehabt. Und gleichzeitig dachte ich: nachdem ich meine Schwierigkeiten jetzt bearbeitet hab, kann mir ja nicht mehr viel passieren. Innerhalb des Therapieprozesses hatte ich das Gefühl gekriegt, daß es hauptsächlich an mir lag, daß ich so kaputt war und mein Magengeschwür gekriegt hab, weil ich mich eben in Gruppen so bescheuert verhalten hatte. Und fit, mein neues Verhalten individuell durchzusetzen, kam ich zurück.

Flying home by helicopter ...

Das war die große Illusion, und die ist überhaupt der Haken solcher Therapien. Aber es ist ein Haken, mit dem man Verschiedenes machen kann: Man kann sich dran hochziehen, man kann sich dran aufhängen, oder man kann z.B. nur seinen Mantel dranhängen. Man kann sich individuell durchboxen ("ich schaff's alleine")- wie lange?-, man kann sich immer wieder sagen, daß man's ja doch nicht alleine schafft, und sich damit kaputt machen, -oder man kann einfach nur seinen Mantel dranhängen. Ich selber schwanke zwischen allen drei Formen. Als ich zurückkam, war ich erst mal voll auf "ich schaff's alleine", hab mir ne Arbeit gesucht und war erst mal voll von mir begeistert.

Aber manchmal ist mir in der Mensa auch schon wieder schwindelig geworden, oder beim Einkaufen in der Stadt allein. Ich hatte vorher kaum mal allein eingekauft, also dachte ich "klar, daß das nicht von heute auf morgen geht". Aber es kam auch immer wieder

Ich hatte in der Zeit vor der Therapie gerade meine Freundin oft gefragt, ob sie mitkommt, und dann ging's auch ganz gut. Aber das wär ja jetzt ein Rückfall gewesen. "Ich darf bloß nicht wieder anfangen, sie zu meiner Mutter zu machen!" Auweiah! Aber so ging's mir echt. Den Kopf voll mit Vorsätzen und Ansprüchen, in Beziehungen mich nicht mehr abzusichern; in schwierigen Situationen erwachsen aufzutreten statt hilflos; in Gruppen mich nicht mehr in den Mittelpunkt zu rücken und mich damit zu stabilisieren; in meiner Zweierbeziehung konsequent aufzutreten statt halbherzig. U.s.w. Natürlich ging dann erstmal alles schief. Ich hab jeden zweiten Abend geheult, und war permanent labilisiert. Irgendwie hab ich die kleinsten Sachen, die passierten, unheimlich gegen mich gerichtet gesehen.

Ja, und dann hab ich auch wieder in echt schwierigen Situationen gespürt, daß ich fähiger geworden war, sie einfach zu meistern. Z.B. war bei uns in der WG neulich ne harte Sitzung: Wir hatten zu zwei Paaren gemeinsam EINE 2-Zimmer- Wohnung zum Ausziehen gefunden, Frage: wer kriegt die ? Die anderen beiden haben sich vorher erstmal verkrochen und kamen dann laut polternd in die Küche: "Klar, daß jeder von uns das gleiche Recht hat, also gell, jeder hat das gleiche Recht, und wir geben uns nur geschlagen durch Losen!" Meine Freundin und ich, wir kamen uns total überrumpelt vor und sind auf diesen Machtkampf auch nicht eingestiegen. Ich hab einfach ganz ruhig gesagt, daß mir die Wohnung sehr gut gefällt, und was mir dran gefällt. Meine Freundin genauso. Und dann stellte sich gleich heraus, daß den anderen die Wohnung eigentlich garnicht so gut gefiel, daß sie nur Angst hatten, dann leer dazustehen. Wir hams dann so gemacht, daß ich die Wohnung krieg und wir gemeinsam weitersuchen.

Ich kann mich dran hochziehen, kann mich dran aufhängen, oder ich kann auch nur meinen Mantel dranhängen.

Time is on my side ...

Dann ging das Semester los und ich wußte, daß da Einiges auf mich zukommt. Ein Jahr lang hatte ich überhaupt nicht studiert, davor total chaotisch. Damals bin ich zu jeder Lehrveranstaltung ne halbe bis ganze Stunde zu spät gekommen. Das war schlimm, hier in Neuenheim zu ner Zeit loszugehen, wo das Seminar in der Uni schon zwanzig Minuten läuft.

Da hab ich mir immer total einen abgehetzt. Manchmal kam ich erst 10 Minuten vor Schluß ganz k.o. an. Dabei hatte ich vorher genug Zeit. Ich hab's einfach vertrödelt, hab mich immer wieder in diesen hektischen Zustand versetzt.

Und immer, wenn ich in ner Arbeitsgruppe ankam, hatte ich unheimliche Schuldgefühle, hab dann n entsprechendes Gesicht gemacht, und die Leute haben mir gleich verziehen: "macht nichts!" Dann gab's mal ne Grundsatzdiskussion über "die Zuspätkommer" -womit hauptsächlich ich gemeint war-, und ich hab natürlich gleich geschaut, daß mich keiner zu sehr anmacht, hab's lieber bagatelisiert "wir ham ganz andere Sorgen" usw, Heute seh ich das so, daß mein chronisches Zuspätkommen einen realen Grund hat, weil es nämlich (glaube ich) ausdrückt, daß ich in einer Gruppe mich nicht integriert fühle. Beziehungslos und arbeitslos. In der Theatergruppe, wo ich seit diesem Herbst bin, ging's mir genauso: Zuerst, als ich mir noch total überfordert vorkam, kam ich dauernd eklatant zu spät; heute, wo ich mich in der Gruppe drin fühle, kommt das garnicht mehr vor. Und wenn ich heute wo zu spät komme, mache ich nicht mehr dieses dumme Gesicht (hoffe ich), sondern setz mich einfach ruhig und ohne viel Aufhebens hin und hör zu.

Überhaupt hab ich jetzt ne ganz gute Zeitstrukturierung. Dazu gehört, daß ich meine Zeit und meine Energie einschätzen kann und mir entsprechend jeden Tag bestimmte Sachen vornehmen. Das ist grad jetzt vor Weihnachten ziemlich schwierig für mich, weil ich so viel parallel mache, aber das heißt z.B., daß ich mir heute und morgen früh, wo wir den Umbruch für diesen Carlo machen, nichts anderes vornehme. Obwohl ich z.B. heute ein sehr wichtiges Seminar hätte, wo ich aber nicht hingeh. Oder gestern war ich sehr mit einem Referat beschäftigt, das ich in 4 Tagen halten soll, und da hab ich nichts an diesem Artikel geschrieben. Zeitstrukturierung bedeutet für mich auch Nein-sagen-Können.

Dazu gehört, daß ich die Sachen, die ich mache, versuche, ruhig zu machen. Das klappt natürlich nicht sehr oft, z.B. hab ich gestern abend um halb 1 doch noch mal mit diesem Artikel angefangen, damit er heute schneller fertig wird- aber dazu gehört, daß ich manchmal einen Nachmittag lang in nem Buch les (wär früher kaum denkbar gewesen), und dazu gehört auch, daß ich versuche, jetzt wo die Tage so schön sind, jeden Tag mindestens eine Stunde rauszukommen in n Schnee. Das sind schon wichtige Punkte, find ich, wo's auch echt auf einen selber ankommt. Andererseits war ich z.B. gestern allein in der Bibliothek wegen dem Referat, da hab ich gleich wieder n Horror gekriegt, hab gedacht, ich hab überhaupt nicht den Überblick über mein Thema, und wollte dann kurz mal 60 Seiten lesen, hat natürlich nicht geklappt, und da war ich danach echt am Arsch, Magenschmerzen und so. Ich hab gedacht, ich schaff das Studium nicht. Ich bin irgendwie kein Bibliothekenhocker. ich hab gleich gedacht, daß ich doch erst sehr wenig gelernt hab.

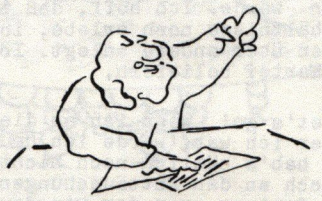
Da war ich richtiggehend verzweifelt. Wäre am liebsten jetzt gleich in Ferien gefahren.

Für mich ist ne Bibliothek das Vereinzelndste, was es gibt. Und ich glaub, daß ich da auch wieder in die Mühle alter Strukturen geraten bin (Uni- Einzelkampf etc.), die sich leider während meiner Abwesenheit nicht mitverändert haben (warum sollten sie auch?)

Das sind für mich gefährliche Punkte und ich muß schon durchaus aufpassen, daß so was wie gestern nicht so oft passiert.

Und Gruppen ?

Ne ähnliche Sache hat sich für mich bezüglich meinem Gruppenverhalten in Arbeitsgruppen abgespielt und spielt sich noch ab. Zuerst war ich erst mal entsetzt, wie zu die Leute in solchen Gruppen sind (Zum Glück gibt es eine Ausnahme und ich möchte die beiden von hier aus grüßen!) , aber sonst schon zu, und dann aber unter der Gürtellinie die Messer nur so rumfliegen. Das war echt bedrohlich für mich, dagegen konnt ich mich nur durch so ne distanzierte Haltung wehren : "Meine Güte, wie der redet, der steckt ja voller Wut, dem tät mal n Schrei ganz gut" oder "die fängt ja gleich an zu heulen". Natürlich fing sie nicht an. Aber ich habe mich damit erst mal eingeigelt. Und dann hab ich auch gespürt, daß ich im Grunde garnicht gelernt hab, mit meinem riesigen Bestätigungsbedürfnis umzugehen; das mit dem "brauchen" ist halt doch nur halber Humbug. Soll ich in ner AG sagen, daß ich da bin, weil ich alle brauche ? ich bin ja nicht mein Opa ! Klar, daß ich auch was inhaltlich arbeitenwill, und da setzen sich die alten Strukturen halt auch schnell wieder durch : weil ich nach wie vor alleine lerne und auch viele meiner Vorstellungen alleine produzier und mich alleine in sie verlieb.



Ich beobachte bei mir, daß ich, wenn ich dann in der Diskussion einen bestimmten Gedanken im Kopf hab, gerne sofort in die Diskussion eingreife und sie auf meinen Gedanken hinführe, so wie KHGler das in hoher Perfektion tagtäglich vorführen : zB von Kinderbüchern gleich auf BaföG und 1550 Eier Elternfreibetrag kommen.

Ich glaube wirklich, daß ich manschmal schon wieder dabei bin, das alte mich-in-den-Mittelpunkt-Spielen zu machen, Konkurrenzverhalten und daß mich alle mögen. Ich glaube, daß ich da auch wieder in Strukturen verstrickt bin, die sich nicht mit verändert haben, und daß sich in diesen Strukturen mit meinem großen sozialen Anlehnungsbedürfnis (das eher noch größer geworden ist) einfach praktisch keinen Raum finde.

Aber in zwei meiner Gruppen hat sich immerhin auch ein bißchen von so einer Atmosphäre verwirklicht, die ich brauche, wo ich auch meine augenblicklichen Gefühle einigermaßen ausleben kann.

Aber es ist mir eben letzlich noch viel zu wenig, und es ist oft schwer für mich, nicht wieder rauszuflippen. Zur Zeit, wo ich danach suche, gerade mit Leuten, mit denen ich was zusammenarbeite, auch intensivere Beziehungen zu haben, bekomme ich immer wieder so etwas zu spüren, daß jeder mir signalisiert, daß er oder sie seine/ihre privaten Beziehungen schon hat. Gleichzeitig hör ich viele sagen, daß sie isoliert seien! Ich glaube, daß es auch zum studentischen Arbeitston gehört, bloß keine privaten Bedürfnisse zu zeigen, im Gegenteil, jeder demonstriert, wie "abgesichert" er sozial dasteht. Da fällt mir noch ne Geschichte ein aus einem Kursbuch, wo eine Frau immer, wenn sie angerufen wurde, zwischen dem Gespräch kurze Anweisungen oder Hallo-Rufe an Leute bei ihr im Hintergrund einflocht, die es in Wirklichkeit überhaupt nicht gab....

Hier hört mein Erfahrungsbericht auf, weil hier meine Erfahrungen aufhören. Das ist der Punkt, und das sind die Schwierigkeiten, an denen ich grade stehe. Ich werde die Widersprüche, die in meinem Leben als Student und überhaupt als Mensch liegen, nicht vergessen, nicht aufhören, sie wahrzunehmen und gegen sie anzugehen. Mehr kann ich nicht sagen.

Nur noch soviel: Ich hab im Therapie- AK mitgearbeitet, weil ich inzwischen glaub, daß bestimmte Anteile der Humanistischen Psychologie in solche Widerstandsformen einfließen können -unter bestimmten Bedingungen. Ich teile da die Ansicht von Gerda und Konni (Gestalt und TA), daß diese Therapieformen so lange nichts taugen, solange sie -und das ist leider meistens so- sich selbst als Selbstzweck sehen, als ob ihr bloßes Vorkommen in einer Gruppe einander wildfremder Menschen die Gruppe schon revolutioniert.

Das heißt für mich, daß ich in Zukunft nur dann bestimmte Aspekte dieser Therapiemethoden ausprobieren will, wenn wir einmal eine länger kontinuierlich zusammenarbeitende Gruppe sind und wenn zweitens ALLE DAS WOLLEN. Damit es niemand gibt, der die Sachen in die Gruppe hineinträgt und dann man gleich der Therapeut is.

Aber natürlich such ich nach Leuten, die das (s.o.) genauso wollen wie ich.

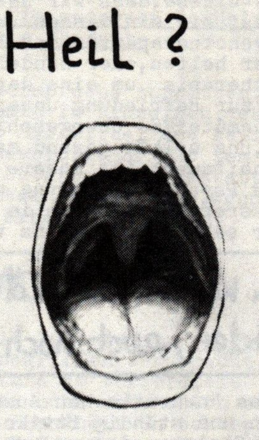
So long!

J.

aus dem Therapie-AK

Primärtherapie: neuer Weg ins Heil?

oder: Wie der befreiende Anstoß der Gefühlstherapien zur Fessel der Befreiung wird



Die Primärtheorie/Therapie wurde vor einigen Jahren von Arthur Janov entwickelt. Inzwischen wird sie nicht mehr nur in den USA, sondern auch in Indien, Australien und in so gut wie allen westeuropäischen Ländern, in der BRD z.B. in Stuttgart, Köln, München usw. angeboten. Mancherorts nicht mehr so ganz "janov-treu". Meist für sehr viel Geld. Aber auch schon zum "Selbstkostenpreis"(12,-DM pro Sitzung) nach einer Anzeige in der"anderen zeitung"(az) vom November 76.

Im Folgenden soll die Primärtheorie nach Janov dargestellt werden. Aus verschiedenen Gründen ist dies nur grob und schlampig gelungen: es fehlen einfach die vielen"hautnahen"Berichte von Patienten, es fehlt die von der Primärtheorie geführte Auseinandersetzung mit anderen Therapieformen(Psychoanalyse, Vegeto, Verhaltenstherapie, u.a.), es fehlt die Darstellung der"Anatomie der Neurose", sozusagen das bio-psychologische Modell und dessen neurophysiologischen und neurochemischen Grundlagen, die interesanten Forschungsberichte über das Wirken von Drogen(Haschisch, LSD, Schmerzmittel, Beruhigungsmittel), also wesentliches, was die Entwicklung der Primärtherapie plausibel macht. Es wäre zu viel für diesen Rahmen gewesen.

Auch die daraufolgende Auseinandersetzung mit der Primärtherapie bleibt lückenhaft. Sie liefert keine fertigen Argumentationsstränge, die es nur noch im Kopf zu speichern gälte. Nichtsdestotrotz greift sie grundsätzliches auf, d.h. ich habe mich nicht wie ein Geier auf Begriffe(wie z.B. das "Selbst") gestürzt(hist.mat.Schublade: Kategorien wie das"Selbst" sind weitgehend blind, da sie ihren eigenen historischen und ideologischen Gehalt nicht mitreflektieren)o.ä., weiter habe ich nicht Janovs haarsträubende Einstellung zur Homosexualität unter die Lupe genommen, usw. alles Sachen, wo man zum "entscheidenden Schlag"ausholen kann, aber nicht allzu viel dabei herauskommt.

Fast überflüssig zu sagen: Janov hat seine Primärtheorie aus der Praxis der Psychotherapie entwickelt, also ausgehend von den Urerlebnissen, die seine Patienten hatten formte er die Theorie und nicht umgekehrt, wie man im folgenden vielleicht meinen könnte.

Ich beziehe mich auf folgende von Janov herausgegebene Bücher: "Der Urschrei", "Anatomie der Neurose", "Revolution der Psyche", "The Primal Man-The New Consciousness".
Zum ersten Mal-im Rahmen von politischer Psychologie-wurde die Primärtheorie von R.Taeni verarbeitet, in seinem Buch"Latente Angst-Tabu der Abwehrgesellschaft"Verlag Association. Allerdings ergeben sich für ihn daraus-meiner Meinung nach -äusserst fragliche Konsequenzen.

Darstellung der Primärtheorie

Janov geht davon aus, dass der Mensch Urbedürfnisse hat: Nahrung zu erhalten, wenn man hungrig ist(nicht nach Zeitplan), warm gehalten zu werden, Körperkontakt zu haben, stimuliert zu werden...

Werden Urbedürfnisse versagt, oder dem Kind verwehrt"so zu sein wie es ist", also z.B. wenn es seine Gefühle und Gedanken nicht äussern darf, oder es zum Laufen gezwungen wird, dann ruft dies Schmerzen hervor, sogenannte Urschmerzen.

Werden nun ständig solche Primärbedürfnisse nicht befriedigt, so beseitigt der junge Organismus den exzessiven Schmerz dadurch, dass er automatisch alles, was unerträglich geworden ist und den Bestand des Systems gefährdet, aus dem Bereich des bewussten Wahrnehmens heraus-und weg- vom unmittelbaren körperlichen Erleben schafft ("Ich behaupte, es ist eine menschliche Reflexbewegung, sich von grossem Schmerz abzuwenden; diese Reflexbewegung kann vom Zurückziehen der Hand von eiem heissen Ofen bis zum Abwenden der Augen bei einer besonders grausslichen Szene in einem Horrorfilm und dem Verbergen quälender Gedanken und Gefühle vor dem Selbst reichen. Ich glaube, dieses Grundprinzip des Schmerzes ist wesentlich für die Entwicklung der Neurose. Bei der Primärszene(s.u.)verschliesst sich also der ganze Organismus des Kindes vor der vollen Erkenntnis und nimmt diese Erkenntnis nicht bewusst auf, so wie auch ein starker physischer Schmerz den Standhaftesten unter uns das Bewusstsein rauben kann. Der Urschmerz ist eine nicht empfundene Verletzung...")).

Indem der Organismus den Schmerz abkapselt, lässt er auch das damit verbundene Gefühl verschwinden. Diese Gefühle werden dann im Erinnerungssystem gespeichert und senden ihre Impulse in den Körper, den sie damit in chronischer Spannung halten. "Ein Primärgefühl ist eine Erinnerung, die als Spannung erhalten bleibt, weil sie nicht bewusst ist. Aus diesem Grund kehren Erinnerungen nach Urerlebnissen zurück. Gefühle vergraben heisst Erinnerungen blockieren- und umgekehrt".

Ein Abgrund fehlt dir doch nie...

Unsere Urgefühle haben wir immer parat. Oft bedarf es nur einer Belanglosigkeit, die das erschütternde innere Ereignis auslöst. "Ein Mensch braucht nach einem Schwall von Komplimenten nur ein einziges Wort der Kritik sagen, und was hängenbleibt ist das Wort der Kritik. Das ist so, weil Kritik den Primärkontext ausgelöst hat, d.h. das reale Fühlen des Betroffenen: Komplimente sind nur kurzfristig wirkende Beruhigungsmittel, die das Fühlen in Schach halten. Solange ein Primärkontext nicht erlebt wird(=Urerlebnis, d.Verf.), ist fast alles nur Ersatz für die wirkliche Sache. Essen Sex, Geld, das alles sind Dinge, die eingestzt werden, um Gefühle zu ersticken(...den Schmerz zu betäuben, die Spannung zu lindern, d.Verf.)und sie sind letztlich unbefriedigend."

Beim Kind kommt es irgendwann zu einer Spaltung der Persönlichkeit - gespalten in sein reales Selbst und die Fassade, die es vor seinen Eltern aufrecht erhalten muss, um "geliebt"zu werden.

Dieser Spaltungsprozess vollzieht sich langsam. Eines Tages, wenn etwas geschieht, was an und für sich nicht traumatisch ist, vollzieht sich die Wandlung: aus einem Kind mit gewissen Hemmungen wird eines, das einen grossen Teil seiner Selbst wirkungsvoll ausgeschaltet hat. Es ist eine Zeit im Leben eines kleinen Kindes, in der sich alle bisherigen Demütigungen, Ablehnungen, Versagungen zu der beginnenden Erkenntnis summieren: es besteht keine Hoffnung, dass ich um dessentwillen was ich bin, geliebt werde.

Dann wehrt sich das Kind gegen diese katastrophale Erkenntnis, indem es sein Gefühl abspaltet, und still und leise in die Neurose hineingleitet.

Ein Kind, das unterdrückt ist, weiss also, was es fühlt, was es sagt, ob es ärgerlich ist - es hält diese Regungen mit einer Anstrengung zurück. Ist es aber neurotisch, dann braucht es keine bewusste Anstrengung mehr, um sich zurückzuhalten.

"Das Sich-abschliessen gegen den Schmerz ist eine Reflexhandlung und die Neurose ein genetisches Erbe, welche das Überleben der menschlichen Art unterstützt. Ohne das Schutzmittel der Neurose würde ein Kind, das in eine katastrophale Wirklichkeit blickt, entweder verrückt werden oder unfähig zum weiterleben."

Solange ein Bedürfnis nicht mit dem dazugehörigen Schmerz gefühlt werden kann, ist der Organismus gezwungen, in irrealer und symbolischer Weise zu agieren. Durch die Spaltung verschwinden die Bedürfnisse ja nicht. Sie liefern ständig die Motivation zu ihrer Befriedigung. Das ganze Leben hindurch. Aber wegen des Schmerzes, den sie verursachen, sind die Bedürfnisse im Bewusstsein unterdrückt, also muss der Neurotiker diese Befriedigung symbolisch anstreben(Ersatzbefriedigung).
Die Neurose perpetuiert sich also, weil das zugrundde liegende Bedürfnis weder wirklich befriedigt, noch bewusst ist.

"Die Neurose ist demnach die symbolische Darstellung des Urschmerzes. Sich gegen den Schmerz zu verteidigen ist, nach unserer Definition, symbolisches Handeln, denn den Schmerz zu fühlen, heisst real sein - seine eigenen Bedürfnisse zu fühlen und zu versuchen, sie auf realem Weg zu befriedigen."

„I was the walrus, but now I'm John.." (J.LENNON nach der Primärtherapie)

„Plötzlich bin ich wieder der kleine Junge ganz spitz auf Lakritz..." (Udo Lindenberg ohne Primärtherapie)

Der Neurotiker versucht nun in einem endlosen Kampf, die Umstände seines früheren Lebens zu erschaffen und symbolisch anders zu lösen. ("Der Neurotiker bedient sich der Gegenwart um die Vergangenheit zu bewältigen".)
"Kampf ist ein zentraler Begriff bei der Beschreibung des Neurotikers. Der Kampf bewahrt das Kind davor seine eigene Hoffnungslosigkeit zu empfinden. Der Kampf ist das übermässige Arbeiten, das Schuften für gute Noten, das Schauspielern, Kampf ist die Hoffnung des Neurotikers, geliebt zu werden. Statt er selber zu sein müht er sich ab eine andere Version von sich zuwerden."
Dabei ändert keine Befriedigung oder Veränderung des Symbolischen Verhaltens das neurotische Muster. Kein Abreagieren der Spannung beseitigt den Urschmerz.

"Tanztherapie, Yoga, Bewegungstherapie oder Übungen, die den Körper entspannen sollen, werden nichts nützen, weil diese Spannungen(unbewusste frühe Blockierungen und Deprivationen)unentwirrbar mit primären Erinnerungen zu einheitlichen organismischen Geschehnissen verwoben sind. Die Ermunterung zu Einsichten spaltet das Individuum auf eine Weise, und Bewegungstherapie spaltet es auf eine andere. Was wir brauchen ist etwas totales - eine sofortige Verbindung zwischen Körper und Seele. Es gibt keine Möglichkeiten, Erinnerungen von einer verspannten Schulter wegzumassieren, wenn diese Erinnerungen die Schulter unterhalb der Bewusstseinschwelle innervieren."

Die zugrundeliegenden Schmerzen sind nur dadurch zu beseitigen, dass man sie voll und ganz zu menschlichen Erfahrungen macht. Das geschieht, wenn sie einer nach dem anderen (wieder)erlebt werden, bis sie sich lösen und das System verlassen. Aufgabe der Therapie ist es, nicht zu interpretieren, sondern dem Menschen dabei zu helfen, bewusst zu erleben und so die Verbindung zwischen seiner Biographie und seinem Verhalten herzustellen. Neurosen können nur geheilt werden, wenn der Mensch fühlen kann, was sich unter seinen Spannungen verbirgt. (primärtherapeutischer Gesundheitsbegriff: Niederreissen der Abwehrmechanismen als Voraussetzung des Zugangs zur inneren und äusseren Realität.)

Ja, ja, aber... →

Gießener Anzünder
No 7/8 nov 76 dm 2,50
Studenten + Kneipe 72 S.
„Erstens, vergeßt nicht, kommt das Fressen
Zweitens kommt der Liebesakt
Drittens Boxen nicht vergessen
Viertens Saufen laut Kontrakt
Vor allem aber achtet scharf,
daß man hier alles dürfen darf.
(wenn man Geld hat)" BB

Aus dem Inhalt: „In-Sein" in Kneipen
Kneipe als sozialer Uterus
Alltag an und für sich
Alltagssprache; Tonbandprotokolle
Oh-mein Kopf. Kritik und Selbstkritik eines sozialwiss. Kneipengängers
Wie politisch ist die Kneipe?
Verhaltensweisen in Kneipen
Szenenbilder, Erfahrungsberichte, viele Gedichte + Klosprüche
Das Elend der Studenten

dez. 76: „Alternativen" - Versuche + Projekte -
febr./mz. 77: „Den Grüngürtel enger schnallen" - Umweltschutz -

Bestellungen, Briefe, Anzeigen, Artikel, Kontakt:
c/o Jürgen Walther, Wilhelmstr. 13, 63 Giessen
Nur gegen Vorkasse auf PSK Ffm 136388-605 (G. Klug)
Porto Kosten: 1 Exemplar 0,40; jedes weitere 10 Pf mehr
Rabatt für Wiederverkäufer: 15% ab 5 Exemplaren

KAUFT EURE BÜCHER!
POL. BUCHHANDLUNG
Jörg Burkhardt
an der Mensa

AUTONOMIE
Materialien gegen die Fabrikgesellschaft

In der Zeitschrift AUTONOMIE wird linksradikale Politik in einem hochindustrialisierten Land diskutiert. Sie sollte ursprüglich parallel zur WIR WOLLEN ALLES erscheinen und als Schwerpunkt die Geschichte der Arbeiterbewegung haben - gegen den Strich der offiziellen Ideologien geschrieben. Zu dieser historischen ist eine eigentlich theoretische Stoßrichtung hinzugekommen sowie der explizite Bezug auf die linke Bewegung, zu der wir uns zählen. In diesem Zusammenhang ist für uns ebenfalls die Alternativ- und Gegenkulturbewegung von Interesse. Diese drei Stränge prägten die bisherigen Nummern.

* * * * * * * * * *

Die AUTONOMIE erscheint unregelmäßig, mindestens jedoch gibt es jährlich vier Hefte. Aus dem Inhalt der ersten drei Nummern:

1. - Taylorismus in Rußland
   - Facing Reality: Organisation kaputt
   - Kritik der Marxorthodoxie
   - Reisenotizen aus Afrika und Portugal
   - Rezension von Trontis 'Arbeiter und Kapital'
2. - Wir Kinder der Tertiarisierung
   - Gegenökonomie und Alternativkultur
   - Thesen zur Arbeitslosigkeit und zur Ausländercommunity
   - Lebensmittelunruhen in Bremen 1920
   - Arbeiter produzieren die Krise (Reformismus und Proletariat)
3. - Arbeitslosigkeit und Krise: zur aktuellen Diskussion
   - Für eine revolutionäre Ideologie der Region!
   - Sardinien - eine Kolonie?
   - Die Region am Oberrhein
   - Kuh und Computer. Für eine befreiende Technologie?
   - Selbstbefriedigung (über das Buch von Pilgrim)

* * * * * * * * * *

AUTONOMIE: Einzelheft DM 6.00. Abonnement: 5 Hefte DM 30.00.
Zu beziehen über: Trikont-Verlag, Josephsburgstr. 16, 8 München 80.
Konten: M. Rohner, Postscheckamt München 31 2214 - 809
Hypo - Bank München - Ostbahnhof 4280126972

Fortsetzung: Primärtherapie ...

Was die Primärtherapie mit den"modernen Therapieformen"gemein hat,ist,dass sie das Hauptübel der zwischenmenschlichen Beziehungen in der Gefühlsblockierung des Einzelnen sieht,und diese versucht aufzubrechen.Im Gegensatz zu anderen Therapieformen lehnt sie jedes "Hier-und-Zetzt"-bezogene Lernen, sprich:Auseinandersetzung mit dem neurotischen Verhalten bei einem Selbst oder mit anderen,ab,auch auf gefühlsmässige Weise.Alldieweil natürlich auch in Primärgruppen auf die Teilnehmer bezogene Erfahrungen(also im "Hier-und-Jetzt") gemacht werden: diese begegnen sich meist sehr herzlich,da sie ja immer auch Anteil nehmen an den erschütternden Selbsterfahrungen der anderen und nichts voreinander zu verbergen haben.

Die Primärtherapie beansprucht,die einzige Heilmethode für unbewältige Kindheitserlebnisse zu sein. Janov sagt:es gi bt viele Formen der Therapie,jede hat sich auf ein anderes Symbolverhalten des Neurotikers spezialisiert,aber keine hat das Grundproblem gelöst:die jedem Symbolverhalten zugrunde liegenden Urschmerzen zu lösen.
Dabei wendet sich die Primärtherapie gegen jede Form des Wegkonditionierens,Wegstrafens,Wegmassierens,Wegsprechens,Unterdrückens,Kontrollierens von Symptomen.Sie sagt zwar:Ohne Abwehrmechanismen (gegen den Urschmerz)ist der Mensch am besten gerüstet für das Leben,kritisiert aber alle Therapieformen,die die Abwehr beschädigen,aber die Ursache (Urschmerz)unberührt lassen,also nicht zu Urerlebnissen führen(z.B.Bioenergetik,LSD-Therapie u.v.a.). Sie machen noch lebensunfähiger als man schon ist.

Die Primärtherapie ist meiner Ansicht nach die Psychotherapie,die am radikalsten die Persönlichkeit bzw.den Charakter des Patienten in Frage stellt,eben weil sie sich zu r Aufgabe gemacht hat,alle Abwehrmechanismen einzureissen oder besser:überflüssig zu machen.
Gleichzeitig ist sie so einfach wie bestechend, und das im wahrsten Sinne des Wortes:Wer einmal ein Buch von Janov gelesen hat,wird sich erinnern, wie sehr einen das aufwühlt.

Die Primärtherapie ist meiner Ansicht nach mit ihren antikapitalistischen Elementen und ihrem subjektiv antikapitalistischen Selbstverständnis wohl die exponierteste unter den modernen Therapieformen des Gefühls.
Wie liest sich letzteres bei Janov?
Ehemals liberal und Psychospezialist mit Alleinvertretungsanspruch auf die Primärtherapie,schreibt in seinem letzten auf deutsch erschienen Buch"Revolution der Psyche":
"Die Primärtherapie ist die erste Massenpsychotherapie,in der letztlich ein Partner dem anderen wird helfen können...damit wird sich eine elitäre Expertengruppe mit ihrem Spezialwissen und ihrem Fachjargon als überflüssig erweisen."
"Einerlei wie gut die Intentionen der Gesellschaft, einerlei wie altruistisch ihre Mitglieder,das

Revolutionär in Wort und...

System diktiert.Bei Neurosen überwältigt die Dynamik der zugrunde liegenden Spannungen die richtigen Intentionen,ebenso wie die Dynamik der Ausbeutung den Altruismus des Fabrikbesitzers aufhebt."

"Revolutionäres Bewusstsein ist nicht nur ein Bewusstsein äusserer Realitäten,der Arbeitsweise des sozialen Systems...Ohne dieses Primärbewusstsein kann ein Neurotiker seine inneren Konflikte externalisieren,dann wird seine Rebellion symbolisch sein,d.h. er kann die Welt zu dem bösen Papi machen, gegen den er wüten muss.Auch wenn die Sache,fürdie er eintritt durchaus berechtigt sein mag."

"Solange das politökonomische System nicht grundlegend reorganisiert ist,dass es den Bedürfnissen der Menschen entspricht,statt sie zu unterdrücken.."usw.usf.

Irgendjemand sagte mal:"was Janov macht,das ist Lobotomie without a knife"(Gehirnoperation ohne Skalpell).Als ich im "Urschrei" über die postprimären Patienten las,dachte ich das auch.Sie schienen ein Höchstmass an Angepasstheit aufzuweisen.Sie arbeiten nicht mehr viel,"lassen den lieben Gott einen guten Mann sein" und befreunden sich mit anderen Postprimären.
In den neueren Büchern,nach Jahren der Praxis, schreibtJanov,dass wer nicht mehr neurotisch ist also der Postprimäre,sich wehren müsse gegen eine "neurotische Gesellschaft".("in einem kranken System kann man kein gesundes Leben führen,weil sich dieses System alles zu seinen Bedingungen einverleibt.").Und es deshalb überhaupt das beste sei in "beiden Bereichen"zu beginnen.("Gesunde Menschen werden logischerweise eine gesunde Gesellschaft schaffen.Allerdings ist es nicht unmöglich,dass ein gewaltsam verändertes Gesellschaftssystem letztlich gesunde Menschen hervorbringt, selbst wenn die Revolution durch Neurotiker zustande gebracht wurde...Wir beginnen in beiden Bereichen.Wir werden nicht gesund und ändern dann die Gesellschaft,ebensowenig wie wir die Gesellschaft ändern und dann gesund werden...").

frauenbuchladen

friedrich-ebert-anlage 51b
Heidelberg tel. 22201

KORN PALETTE
natural food store
bei Uwe gibt's:
BIOLOGISCH-DYNAMISCHES + MAKROBIOTISCHES
(körner, kräuter, Nüsse ... alles sehr gesund)

Also:Können wir von der Primärtherapie etwas lernen(das hiesse,dass wir uns-in welcher Form auch immer-auf sie einliessen),womöglich unabhängig von Psychotherapeuten-das legt sie ja nahe-einander helfen,oder handelt es sich bei der Primärtherapie um eine der geschicktesten Strategien zur Befriedung unserer nervösen,unzufriedenen Gemüter?So obergeschickt weil:wenn wir anfangen,uns selbst gesund machen zu wollen("Unser Gesundheitswahn ist unsere Krankheit"Mensaflugblatt) wir die Psychiatrisierung unserer eigenen Person und unserer Mitmenschen in die eigenen Hände nehmen.Wir sehen sie und uns vorwiegend unter Aspek-

Den Kakao durch den wir gezogen werden, auch noch trinken?

ten des "neurotischen Ausagierens" und distanzieren uns ständig Ettikettieren,Abschätzen, Klassifizieren des anderen(und uns selbst) und Helfen-wollen.Selbstverwaltung des Elends.

In Heidelberg

wird soweit ich weiss noch keine Primärtherapie praktiziert.Dafür aber eine Reihe anderer "Gefühlstherapien"(Bioenergetik,Gestalt, Baghwan,Vegeto,Co-councelling,u.a.).Die Begeisterung ist gross.
Was mir allerdings nach vielen Gesprächen auffällt,ist folgendes:Leute wollen sich-nach einiger Therapieerfahrung-aufs Land zurückziehen, wollen Therapeut werden(Hunderte!),manche fangen an im Kaufhof,in der Mensa oder im Hörsaal zu schwitzen,der Gang durch die hektische Hauptstrasse wird immer anstrengender,Spannung wird nur noch schwer ertragen,politische Arbeit wird -sofern überhaupt noch relevant-zu einer riesigen Willensanstrengung,alle scheinen mir ziemlich abgeschlafft(befriedet?),Sehnsucht nach Ruhe breitet sich aus.

Nach Janov sind alle oben erwänten Therapien solche,die die Abwehrmechanismen schädigen,ohne Urerlebnisse zu produzieren(höchstens sporadisch). Auch für Janov haben die Abwehrmechanismen keine nützliche Funktion mehr.Sie dienen lediglich der Spannungsabfuhr,sprich der Aufrechterhaltung des neurotischen Gleichgewichts,der Abwehr des Urschmerzes.Muss der Mensch sich nicht mehr gegen den Urschmerz verteidigen,dannist er-so Janov-am besten gerüstet für die Welt.Deshalb sind sie seiner Ansicht nach überflüssig zu machen.

Alle anderen Therapien treiben entweder die Spaltung(s.o.)weiter oder schädigen die Abwehr.
Dies hat zu Folge,dass der Primärkontext(s.o.)noch leichter ausgelöst werden kann,dass das symbolische Ausagieren gestört ist,die Muskelpanzerung Risse hat.Also dass es dem Betroffenen schlechter geht, und wenn sich nur sein Puls umeiniges erhöht.
Die Spannung entsteht ja,wie oben erklärtimmer wieder von neuem,aber ihre Abfuhr ist behindert. Das bedeutet,dass der Patient neue Symptome,andere Abwehrformen produzieren muss.
Das gleiche weisst Janov übrigens für die Drogen nach.Diese(Haschisch,im stärkeren Masse LSD)würden langsam aber sicher das etablierte individuelle Abwehrsystem schädigen und dem Individuum bliebe nur der Weg in die Neurose,oder zu somatisieren oder der Umstieg auf eine schmerzbetäubende Droge(z.B.Heroin)

Sind wir ohne Abwehrmechanismen lebensfähiger?

Mit Hilfe der Primärtheorie liessen sich also die Heidelberger TheraDie-Szene-Phänomene erklären.Obwohl ich der Meinung bin,dass die Kritik der Primärtheorie an den anderen Therapieformen sehr ernst zu nehmen ist,hielte ich eine solche Erklärung für falsch.

Ich behaupte,je mehr man sich seiner Abwehrmechanismen entledigt,desto empfindlicher ist man der Kapputtheit unserer Gesellschaft ausge-

IM KAUFHOF UND ANDERSWO:DAS SYSTEM GREIFT AN !!

setzt,und das heisst,desto mehr muss man ihr entgegensetzen,will man sich nicht zurückziehen.

Die AAO-ler(die die Primärtherapie spezifisch weiterentwickelt haben)versuchen dies durch ihr Gegenprojekt(allerdings auch eine Form des Rückzugs),die postprimären Patienten bei Janov ziehen sich zurück in die Spalten und Ritzen des kapitalistischen Systems,die meisten haben ja genug Kohle um sich z.B. dem Arbeitsprozess zu entziehen.Viele werden auch Therapeuten,was bedeutet: ständig tiefen Gefühlsaustausch mit Patienten und zwischendurch viel Ferien.(Oder kennt da jemand andere Beispiele?)

Die oben für Heidelberg beschriebenen Phänomene führe ich nicht auf eine unbeendete Therapie zurück(noch nicht alle Gestalten geschlossen,etc.) sondern ich bin der Meinung:in ihren Abwehrmechanismen beschädigt geht es den Betroffenen an vielen Stellen des Frust-Alltags schlechter,spüren sie, wenn auch diffus,dass sie allein sind,dass das System angreift.

In diesem Augenblick tun die mit den modernen Gefühlstherapien verbundenen Ideologien ihre Wirkung.
Da man im Lebenszusammenhang grundsätzlich nichts verändert hat,der Einzelkampf samt oft uneingestandener Konkurrenz fortgeführt wird,zur politischen Gruppe(wenn überhaupt),Wohngemeinschaft,Arbeitsgruppe,halt noch die Therapiegruppe kommt(=System der Absicherung),also man tatsächlich auch allein ist,muss man sich vormachen,man gehöre zu einer Gruppe von"Gefühlvollen",man sei ja noch"unterwegs", man tue"was für sich",irgendwann werde es sich schon ändern,usw.

in HD, Fischergasse 6

Der therapeutische Ansatz ist dabei leicht zu überschauen:man hat es dabei belassen an den Auswirkungen lebensfeindlicher Verhältnisse herumzudoktern.Man unterliegt magischem Denken.Da die Ursache letztlich nicht intrapsychisch ist,bleibt man beim Symptom.
Ich behaupte also,dass in diesen ganzen Therapien der Einzelkampf weitergetrieben wird.Bedeutsam dabei ist-und das hat Geschichte in Heidelberg-dass immer kurz bevor die Misere linker Politik (und diese ist in der Misere,wenns den Leuten dreckig geht)gemeinsam bewusst wird,

also man gemeinsam Wege finden muss,gegen das Elend vorzugehen,das grosse vereinzelte Abwandern der Leute in Therapiegruppen stattfindet(wo man sich dann oft recht erstaunt wiedertrifft;allerdings das stille Einverständnis darüber herrscht, dass man jetzt"an sich arbeitet".).

Das Problem"Abwehrmechanismen" ist also eigentlich ein Problem der Vereinzelung in bürgerlichen Lebenszusammenhängen.Gerade sie liefern nicht die Basis für"Experimente mit der Psyche".Therapie ist da mehr der Versuch,den noch rebellierenden Gefühlsbereich in kapitalistische Formen zu zwängen.(Mit den 4 oben genannten Konsequenzen:Rückzug,Ideologie Therapeut-werden,neue Symptome - kombinationsfähig).

Diese kapitalistische Form ist schon durch das Therapeut-Patient-Verhältnis gesetzt.
Das Therapeut-Patient-Verhältnis ist ein Warenverhältnis,indem der Therapeut seine Herzlichkeit

„Let's make a deal..."

und andere"Variablen"(so nennt man das wissenschaftlich)vermarktet,in dem eine Beziehung von"Mensch zu Mensch"suggeriert wird,in dem der Patient den Therapeut fetischisiert(auch oft Übertragung genannt).

Auch von Linken,die Therapie machen,wird auf dem "therapeutischen Charakter" der Beziehung,sprich dem Tauschwert bestanden.Sie selbst wenden sich gegen die Politisierung der Therapie(Hä?) und damit ihre Aufhebung als Nur-Therapie(Es ist doch nicht alles politisch,da gibt es doch sonst noch so viel", "Die Politiker kommen auch nicht weiter.Man muss seine Gefühle zeigen,darauf kommts an","wenn ich nur meine Identität finden würde",usw.).
Politisierung der Therapie scheitert nicht nur am Widerstand des Therapeuten,der sich in seiner Rolle gut zu stabilisieren vermag,und der auch weiterhin mit seinem technischen know-how,seinen sogenannten "Erfahrungsvorsprüngen"(Im Einzelkampf ?) und seiner Ideologie hausieren gehen will(sprich Tauschwert realisieren),sondern auch am Widerstand von sogar Genossen,die vorgeben,dieses Herrschaftsverhältnis einzugehen um nachher fähig zu sein gegen Herrschaftsverhältnisse zu kämpfen,oft natürlich

WO UND WANN WOLLEN WIR JE DIE VERHALTNISSE,DIE WIR VERÄNDERN WOLLEN,ANGEHEN,WENN NICHT IN JEDER AUTORITÄT,DIE SICH UNS IN DEN WEG STELLT UND EIN STÜCK HERRSCHAFT VERLANGT ?!

auch um die meist beknackte politische Arbeit noch etwas länger aushalten zu können,meist aber (hört,hört!)um doch noch ein Plätzchen im System zu finden(unerhört!).

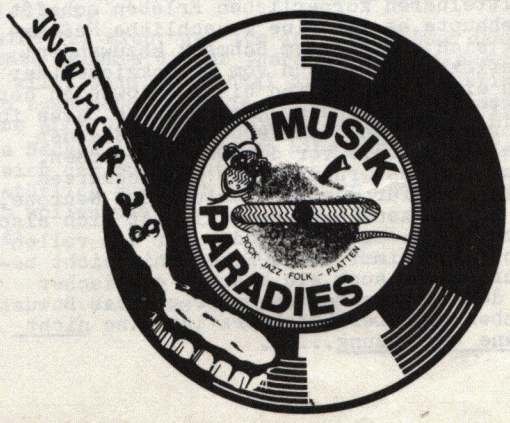
Im allgemeinen hilft der Therapeut dem Patienten irgendwelche Ängste o.ä. unter Kontrolle zu bekommen.Er lindert den Leidensdruck des Patienten. Gleichzeitig vermittelt er eine kapitalistische Ideologie.Er enteignet die Krankheit des Patienten,dadurch dass er sich professionell auf diese Krankheit stürzt,die ihm zum Grund für die Beziehung zum Patienten wird. Die Krankheit wird dem Patienten äusserlich und nicht mehr bzw.noch weniger gesellschaftlich vermittelt erfahrbar.

Bei Patienten,die drohen ganz aus dem bürgerlichen Wertsystem auszudroppen,kommen Spezialideologien zum Zuge.Sie sind und bleiben bürgerlich,auch wenn sie sich mit sozialistischen Attributen versehen.Der Zweck,nämlich die Wiederanpassung des Patienten an das herrschende System zu erreichen, wird eben Konzessionen notwendig machen.

Gegen die Macht der Sachverständigen, die uns hörig macht!

Solche Spezialideologien sind z.B. die Lehre von der Bioenergie,die bei allen Menschen gleich ist, gleich blockiert und durch die geeigneten Exerzitien zum ungehinderten freien Strömen gebracht werden kann;die Lehre von der frühen Kindheit und den Eltern,die an allem Schuld sind;die Lehre von der inneren Freiheit und des inneren Friedens, der "Unbegrenztheit des inneren Raumes";die Vorstellung von den "good vibrations" und den lieben Leuten,mit denen man"was"machen will;die Lehre von der Selbstverantwortlichkeit usf.Kurz alle subjektivistischen("sprich von dir") und liberalen ("ich bin ich und du bist du,wenn wir uns zufälligerweise treffen:prima,wenn nicht,machts auch nichts")Ideologien.Dahinein fällt im wesentlichen auch der Gebrauch der fernöstlichen Weisheitslehren.

und weiter →



Fortsetzung: Primärtherapie...

Bei den modernen "Gefühlstherapien" scheinen mir die Widersprüche auf die Spitze getrieben. Schon der Boom dieser Therapien in der letzten Zeit zeigt,dass diese Therapien unbefriedigte Bedürfnisse aufgreifen(kapitalistische Verkehrsformen und Gefühlsarmut,Theoretiker ans Werk!), dass sie Bereiche in uns aufspüren,die ziemlich brach liegen.

Gleichzeitig suggerieren sie die Möglichkeit, doch noch irgenwie allein durchzukommen,und das noch als gefühlsmässiger Mensch(Einzelkampf mit Sinn?).

...zur Fessel der Befreiung werden

Also: Tatsächlich stattfindende neue Kommunikations- und Selbsterfahrungen(von Gefühlen strotzend) sind eingebettet in das Herrschaftsverhältnis Therapeut-Patient,bürgerliche Ideologie versetzt mit subjektiv-antikapitalistischem Selbstverständnis.
Wie diese Ideologien auf guten Boden fallen habe ich oben gezeigt,am Beispiel "Abwehrmechanismen".

Wesentlich scheint mir dabei immer das Therapeut-Patient-Verhältnis zu sein,das uns durch seine Existenz-trotz ständiger Beteuerung("übernimm Verantwortung")das Vertrauen in die eigene Kraft raubt,gemeinsam Lösungswege gegen das psychische Elend zu entwickeln.
Wenn ich oben gesagt habe,dass der Therapeut die Krankheit dem Patienten enteignet,dann heisst:auf die eigene Kraft vertrauen,dass wir uns kollektiv aneignen,was sich in der Krankheit ausdrückt.

Der Einzelkampf geht weiter...

Gruppen,die ohne Therapeut arbeiten,die aber das Ziel haben,dass (natürlich nicht)jeder therapeutische Fähigkeiten(Tauschwert) erlangt (v.a. in den Ausbildungsgruppen),also letztlich das Sich-allein-durchschlagen als Vereinzelte im Einzelkampf,produzieren die gleiche Scheisse. Jeder benutzt den anderen.Undin:sorh

Und in solchen Gruppen lernt man gefühlsmässig zu sein.Prost.(Ich greife mir an den eigenen Kopf.)

Damit will ich sagen,dass alle Gefühlstherapien, auch die faszinierendste von allen,die Primärtherapie,die nicht unbedingt an den Therapeuten bzw,Spezialisten gebunden ist(auch wenn Janov auch in seinem neuesten Buch noch darauf besteht), zur Unterdrückung und Selbstverwaltung des Elends verwandt werden können.Die modernen Gefühlstherapien taugen nicht für die Therapie.

Je stärker sich die Widersprüche zuspitzen,gesamtgesellschaftlich und damit im Einzelnen,desto raffinierter müssen die Heilmittel des Kapitals werden.Lieber als ein Revolutionär ist dem Kapital der total pazifizierte Untertan,dem gestattet wird, nur noch wenig fürs System zu arbeiten,wenner nur nicht gegen das System arbeitet.

Counter Insurgency...

Therapie muss deshalb als Teil der psychologischen Kriegsführung von oben begriffen werden,die darauf ausgerichtet ist,Widerstand im Vorfeld,also da,wo Widerstand noch unbewusst oder unbeholfen ausgedrückt wird-z.B. in der Krankheit-zu bekämpfen,im Keim zu ersticken.Diese Kriegsführung wird natürlich nur teilweise offensiv an entsprechenden Stellen geplant und angegangen. Im Moment ist ihre stärkste Stütze die Brückenköpfe im (Un)Bewusstsein der Therapeuten.Therapeuten zähle ich deshalb zu jenen Einzelkämpfern der modernen Alltagserfahrung, von denen Alexander Kluge sagt:"Es ist der gleiche Lebenswille dieser Menschen,ihre individuelle Suche nach Glück,der auf kollektiver Ebene das Gesellschaftliche Unglück produziert-eine schiefe Welt,aufgebaut auf dem Wunsch nach einer geraden. Sie lernen sich ins Unglück einzufügen,aber es sind Lernprozesse mit tödlichem Ausgang.Das Unglück überholt die Lernprozesse."Und nicht nur die der Therapeuten!

"Aus eigener Erfahrung wissen wir auch,dass das, was uns noch sicherer umbringt,alle Gefolgsleute und Sympathisanten,sind,die daherkommen und Verständnis heucheln,daherkommen und uns bis in unsere Behausung beschützen wollen,all die,die auf uns als solche hoffen,die die Revolution für sie machen,und die dann ankommen und uns vorwerfen,dass sie,die Revolution,noch nicht gekommen ist,...all die,die Arbeitstherapie in Sachen Politik machen,die Gunstgewerbler der Vermarktung in Sachen"Revolution",die sich als Träger von Tauschwert feilbieten wollen."
(G.Hof,Hunde,wollt ihr ewig sterben,trikont)

Therapie ist Klassenkampf von oben.
Auch wenn sie als solche nie bezeichnet wird.
Wird Therapie als Klassenkampf begriffen,hört sie in dem Masse auf,Therapie zu sein.Sie arbeitet anihrer eigenen Aufhebung.Sie wird zum Kampf gegen die lebensfeindlichen Verhältnisse.

Die Symptome,Abpanzerungen,Hemmungen,Verbiegungen des Einzelnen werden als entsprechende Reaktion des Individuums zum Zwecke des Überlebens in diesem System begriffen.
Da uns nicht allein die Erfahrung des Elends,sondern die wennauch diffuse Vorstellung der gemeinsamen Aufhebung dieses Elends vorwärts(nicht aufwärts)treibt - und die haben wir nur in der praktischen Auflehnung - ist der Abbau dieser Abwehrmechanismen vom Kampf nicht zu trennen..
Abbau unserer Abwehr geht also nur sozusagen Zug um Zug mit der Abschaffung lebensfeindlicher Verhältnisse,der produktiven Umsetzung der in diesen Abwehrmechanidmen gebundenen Energie, mit der Erfahrung der eigenen Stärke in der Subversion,mit der Zerschlagung des Mythos von der Übermacht des Systems.

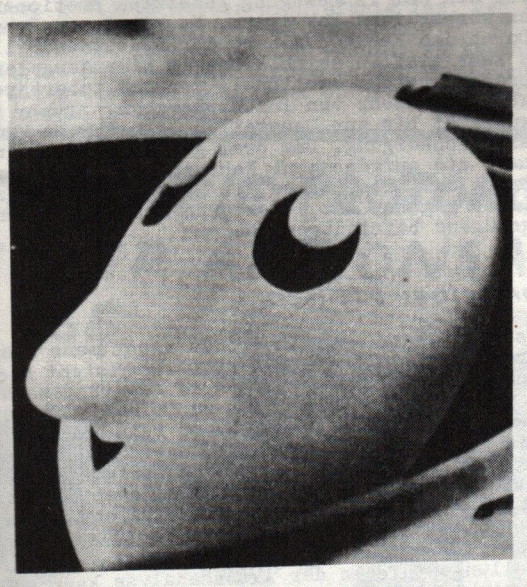
Jeder hat seine Geschichte(und das ist eine Geschichte der Unterdrückung)in irgendwelchen Punkten festgehalten.Unbewusst.Unverarbeitet.Beunruhigend.Mit diesen Punkten fühlend Kontakt aufzu nehmen,kann sehr wichtig sein.Kann ein Mittel dazu sein,die Vater-Mutter-Fixierung sinnlich zu begreifen als einen Teil der gesamtgesellschaftlichen Wirklichkeit,also die Unterdrückung in der Familie als einen - wichtigen - Teil der gesamten Unterdrückung erfahrbar machen.
Kann manche Symptome beseitigen.
Kann einen wichtigen Erfahrungsbereich eröffnen.
KANN EINEM TOTEN MANN NICHT HELFEN !

Wenn wir gegen die lebensfeindlichen Verhältnisse kämpfen,die massenhaft Symptome hervorbringen,also nicht mehr nur Objekte dieser sind, gelingt es uns auch,selbst Formen dieser fühlenden Erfahrung der eigenen Geschichte zu entwickeln. Weil wir es ablehnen Objekte mal von Valiumbomben,mal Spezialideologien,Psychiatern,Psychospezialisten zu sein,gehen wir mit solchen kein Verhältnis ein.Die brauchen wir nicht.
Wir sind noch nicht viele,aber wir haben die Schnauze voll.

M.

SCHLUß von S. 16 (Co-Counselling)

es eure Pflicht!" Die gerufenen Sätze verkürzen sich auf "komm! komm!" und meine Stimme wird hoch und quakend, ich fühle mich kalt, glaube gleich nach vorne irgenwo in die Tiefe abzurauschen, glaube die Besinnung zu verlieren, kippe von der Matraze und komme wieder "zu mir".
Ich glaube, daß ich da beinahe in ein "Gebutserlebnis" hineingerutscht wäre; z.B. bewgten sich meine Beine unabhängig von meinem Willen auf eine charakteristische Weise.



Ich fühle eine starke Aggressivität in mir aufsteigen. Ich sage, daß ich mich aggressiv bis ins Innerste fühle, daß die Frauen aber auf mein Bubigesicht und meine äußerliche Sanftheit hereinfallen:"Ihr glaubt wohl ich will euch streicheln?- Ich will euch, um euch eine reinzuhauen!"
Hau eine Frau zusammen, sie wird unter mir zum Kind, das ich zynisch hätschle, um ihm dann eine reinzuhauen. Es macht die Beine breit, ich reiß ihm ein Bein aus, denke nach den Erfahrungen der letzten Sitzungen es sei meine Mutter, aber es zeigt sich ein Schwänzchen und ich merke, daß ich das bin. Ich beiß den Schwanz ab (was das soll habe ich nie erfahren und kann mir auch keinen Reim drauf machen).
Ich spucke den Schwanz über mehrere Minuten lange und gründlich und eklig aus, die Zunge beginnt dabei allmählich Saugbewegungen zu machen; ich sehe eine Brust vor mir, die ich genüßlich sauge, sauge immer genüßlicher und dann heftiger und hektischer, treche ab, lege mich in meinen Arm und werde ruhig. Doch langsam steigen die Aggressionen wieder hoch, ich beiße mich in den Unterarm, die Conceller legt ihre Hand beruhigend auf meinen Rücken.
Ich kriege die totale Wut gegen die Hand. Die Leiterin wirft mir ein Handtuch hin, ich zerbeiße es. merke daß ein Zipfel zur Brustwarze wird, zerbeiße die Brustwarze in einer Art von Raserei.
Nach der Sitzung habe ich fast zwei Stunden lang keine Körperbeherrschung mehr, bin andauernd am Zittern.

Mir ist der Satz, den ich irgenwann einmal erfunden habe und der Zärtlichkeit ausdrücken sollte in seinem echten Sinne jetzt klar:"ich möcht in dich reinbeißen und brummen wie ein Bär."
In der Nacht kann ich nicht schlafen, versuch durch genaue Überlegungen auszuschließen, daß ich nicht irgenwo mal eine Frau umgebracht habe.
Am nächsten Tag nooh steigen mir bei jedem tiefen Atemzug sofort Bilder aus der Kindheit vor die Augen. Ich bekomme es mit der Angst zu tun, mich nicht mehr zusammenhalten zu können.

6. Sitzung

Die drei folgenden Sitzungen laufen "undramatisch" ab, ich gebe nur den Inhalt wieder, der bei diesen Sitzungen in einer Art ruhiger emotionaler Assoziation hochkam.

Mir wird klar, welche Rolle mein Äußeres in der Entwicklung meiner Beziehungen zu anderen Menschen gespielt hat.

7. Sitzung

Habe ziemliche Aggressionen gegen unsere Kinder. Klatsche sie gegen die Wand.

8. Sitzung

Aggressioen gegen Terminhetze und die fordernde Umwelt.

9. Sitzung

Die Counceller berührt mich. Ich gehe sofort zur Abwehr über. Winde mich minutenlang wie in einem Streckkrampf, schütze wie in Angst meinen Kopf vor Schlägen, schütze meine Genitalien. Dann steigt zum ersten Mal ein bisher vergessenes Bild aus der Kindheit (Alter etwa 9 Jahre) wieder herauf, von dem ich erst nach ein paar Tagen überzeugt bin, daß es der Realität entspricht: ich wische Kotze von meinem Vater auf, mache Feuer im Ofen, kaputte Schlafanzughose, wo der Arsch rauskuckt; Besuch, vor dem ich mich schäme.
Als nächstes Bild, das sich über Minuten nur nach und nach ergänzt, während ich meinen Vater als alte Drecksau beschimpfe: Vater ist besoffen, hält sich an einem Stuhl fest, der Tisch zwischen uns, er sagt er will mich umbringen.
Ich habe keine Angst vor ihm. Hau ihm seinen Kopf in die Kotze.

Das alles hört sich zum Teil dramatisch an - aber was hat es mir gebracht?
Zum einen hat es mir gesicherte Einsichten über mich selber gebracht. Gesichert deshalb, weil ich mir das nicht zusammengereimt habe oder irgendein Therapeut mir vorinterpretiert hätte, sondern weil ich es schlicht und einfach erfahren habe.
Zum anderen hat es mich verändert. Ich fühle mich anders. Z.B. spüre ich bei bei Meditationsübungen oder bioenergetischen Übungen hin und mal etwas während ich das früher für Kinkerlitzchen gehalten habe, zu denen ich keinen Zugang hatte. Ich habe auch das Gefühl, daß ich mir selbst sicherer bin und ich merke, daß die anderen anders als früher auf mich zugehen.

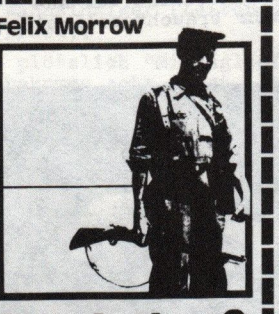
Reihe THEORIE UND ORGANISATION

In der gegenwärtigen Entwicklungsphase der sozialistischen Bewegung hat die Theorieentwicklung eine neue und wichtige Bedeutung angenommen. Zwar hat in den letzten 1o Jahren eine Phase der "Erneuerung" des marxistischen Denkens auch in der Bundesrepublik eingesetzt; aber diese wichtige theoretische Arbeit ist häufig abgetrennt von Organisationsfragen und neuen politischen Erfahrungen der aktuellen Klassenkämpfe verlaufen. Es ist deshalb notwendig, auch unter hiesigen Verhältnissen eine theoretische Diskussion zu entfalten, die in Italien und Frankreich, unter sicherlich günstigeren Bedingungen, in den letzten Jahren in Gang gekommen ist. Zentrale Probleme dieser Diskussion sind Gefahren der Akademisierung der Marxschen Gesellschaftstheorie auf der einen und ihrer pragmatischen Verengung auf der anderen Seite.
Bisher hat das Sozialistische Büro wenig zu dieser Theorieentwicklung beigetragen. Die Arbeit war so sehr auf politische Praxis und deren organisatorische Stabilisierung gerichtet, daß nicht viel Zeit übrig blieb, sich mit theoretischen Problemen der sozialistischen Bewegung ausführlicher auseinanderzusetzen. Dabei ist nicht zu übersehen, daß es für die einzelnen Arbeitsfelder grundlegende Analysen und Materialien gibt, die weit über den Umkreis des Sozialistischen Büros hinaus Beachtung gefunden haben und in der praktischen Arbeit verwendet werden. Trotzdem zeigt sich auf allen Tagungen des SB zunehmend ein fundamentaler Mangel der theoretischen Orientierung. Meist hat man ein sicheres Gefühl dafür, was falsch ist, aber tappt im Dunkeln, wenn es um die Frage geht, was richtig ist. Das ist einer der Gründe, warum es nicht selten Kreislaufdiskussionen gibt. Langfristig ist jedoch eine Weiterführung der sozialistischen Bewegung ohne Verlebendigung der marxistischen Erkenntnisinstrumente und der marxistischen Erkenntnis unmöglich. Nur dadurch kann auch der Grad der Verbindlichkeit der praktischen Tagesarbeit erhöht werden. Hier hat die neue Broschürenreihe THEORIE UND ORGANISATION ihre spezifische Funktion. In der Reihe sollen Themen und Probleme bearbeitet bzw. diskutiert werden, die - auch wenn sie keinen unmittelbaren praktischen Erfahrungsbezug haben - für die Entwicklung einer Revolutionstheorie unter europäischen Bedingungen von besonderer Bedeutung sind.
Die in Heft 1 der Reihe THEORIE UND ORGANISATION vorgelegten Analysen von Oskar Negt und Dietrich Wetzel zur Situation des Marxismus an den westdeutschen Universitäten sind ein erster Schritt in Richtung auf Aufarbeitung inneruniversitäter Erfahrungen bei der Planung und Durchführung marxistischer Lehrveranstaltungen. Dabei geht es nicht nur um die Frage der Vermittlung oder gar der Didaktik, sondern auch um Strukturprobleme der Gesellschaftstheorie von Marx und Engels.

Reihe THEORIE UND ORGANISATION, Heft 1, 1oo Seiten, DM 5.--
Oskar Negt: OBERLEGUNGEN ZU EINER KRITISCHEN LEKTORE DER SCHRIFTEN VON MARX UND ENGELS
Dietrich Wetzel: MARXISMUS AN DER UNIVERSITÄT Vorschläge zur thematischen Strukturierung einer überfälligen Diskussion

Bezug: Verlag 2ooo GmbH, 6o5 Offenbach 4, Postfach 591

Felix Morrow



Revolution & Konterrevolution in Spanien

ISBN 388187 · 020 · 2 260 Seiten DM 10,–

In diesem Buch, das erstmals in deutscher Übersetzung erscheint, liefert der Autor, Felix Morrow (bis Ende der 40er Jahre Mitglied der amerikanischen Socialist Workers Party) eine marxistische Analyse der Ereignisse vor und während des spanischen Bürgerkrieges.
Revolution und Konterrevolution in Spanien, ein marxistisches „Geschichtsbuch", geschrieben in der Zeit des Bürgerkrieges in Spanien, stellt anschaulich die Ursachen für das Scheitern der spanischen Revolution dar.
Der Kern des Buches liegt in einer umfassenden marxistischen Kritik der Volksfronttaktik in Spanien.

Bestellungen an:
verlag ergebnisse & perspektiven
Attenessener Str. 337, 43 Essen 12. Telefon: 0201 · 34 75 22, Postscheckkonto Essen 37731 · 437.

Verlag Association GmbH

Rainer Taëni

Latente Angst: das Tabu der Abwehrgesellschaft

Versuch einer ganzheitlichen Theorie des Menschen

Dieses Buch unterscheidet sich in wesentlicher Hinsicht von anderen, jüngst erschienenen Büchern mit ähnlicher Thematik, indem es die Angst in ihrem *gesamten, jetzt und heute aktuellen Bezug zu jedem einzelnen von uns* darzustellen sucht. Hierbei geht der Autor noch erheblich weiter als etwa Duhm und Janov. Er stellt einen Aspekt des Gesamtphänomens in den Vordergrund, von dem man bisher zwar wußte, der aber sehr weitgehend tabuisiert war. Es ist die *latente Angst*, die jeder mit sich herumträgt, aber nicht erkennt, weil sie *abgewehrt ist. Eben daher stellt* sie eine konkrete und wachsende Gefahr dar. 440 Seiten, ca. 18,–

DIE AKTIONS-ANALYSE

An dieser Stelle war ein ausführlicher Artikel über die AAO angekündigt. Aber es ist kein Platz mehr da, um mehr als das Folgende zu bringen. Dies"kein Platz" hat aber -glaube zumindest ich- auch inhaltliche Gründe: dort, wo nicht die Notwendigkeit gesehen wird, die "Therapien" im Zusammenhang mit konkreter Lebenspraxis zu diskutieren, wird die Diskussion für die Linke so folgenlos bleiben wie die Marx-Exegese und sie wird sich als nichts anderes erweisen, als der bisher eleganteste Versuch, das Anpacken der Revolutionierung zu verhintern.

Wichtig wäre auch noch die Einschätzung des Stellenwertes von "Therapie". Hans hat das in der Einleitung zu dieser Nummer geleistet an hand der Ideengeschichte der letzten 10 Jahre (Lenin miteingerechnet: der letzten 6o Jahre). Aber ich glaube, diese Ebene allein reicht nicht aus, um die Bedeutung der "therapie" zu begreifen.

Denn dort wo die Befreiung von der Arbeit an sich (siehe Carlo Sponti 18/19: Schafft die Arbeit ab! Computer in die Produktionskommune!) auf der Tagesordnung steht, dort wo sich die Menschheit von ihrer bisherigen Grundlage, der Produktion, abzuheben und sich auf ihre zukünftige Grundlage, die Kommunikation, hinzubewegen beginnt, bekommt die "Therapie" eine Bedeutung von historischer Dimension in der realen Entwicklung der Menschheit selbst. Aber vielleicht läßt sich darüber nochmal in einem der kommenden Carlos diskutieren.

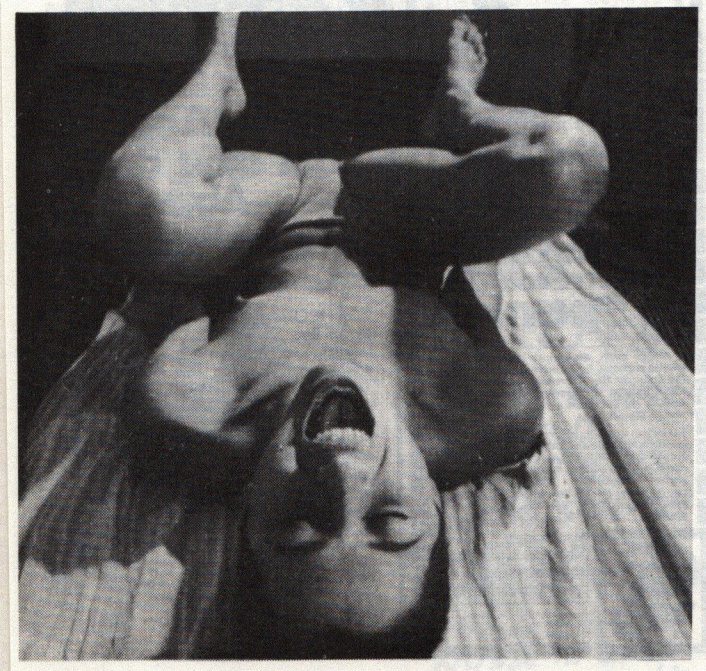
Wer sich auch für den Lebenszusammenhang interessiert, in dem die Aktionsanalyse angewandt wird, bestellt sich am besten Das Buch "AAO Modell Bd1". Bestellung: AA-Verlag A-7100 Neusiedl/See Untere Hauptstr.9. Zudem habe ich an so ziemlich jede linke Buchhandlung und Vertrieb eine kritische Auseinandersetzung mit der AAO geschickt, die ihr dort sicher ausleihen könnt.

Die Aktionsanalyse

Die in der AAO durchgeführte Therapie ist nichts anderes als die unter anderem Namen etwas bekanntere Primär- oder Janov-Therapie. Verwandte Therapieformen sind Gestalt-Therapie, Casriel-Schreitherapie, Geburtstherapien, Co-Councelling. Man findet von allem Elemente in der AAO. Das Interessante dabei ist nun, daß die AAO ausgehend von der Reich'schen Vegetotherapie durch eigene Praxis eine eigene, beeindruckend geschlossene Theorie geschaffen hat.

Entgegen der Reich'schen Konzeption, die das Agieren während der Vegetotherapie als unerwünscht ansah, reicherte die AAO die Behandlung mit Elementen aus der "Katharsis"-Konzeption des Wiener-Aktionismus an und landete damit unversehens bei der Janov-Konueption. Was bei Janov das "primal", "Urerlebnis" oder im Co-Councelling das "discharge", ist in der AAO die "Selbstdarstellung", und der Selbstdarstellungs-"künstler" nichts anderes als der "post-primäre" Patient. Wenn sich auch die Fallgeschichten Janovs und die der AAO oft bis in die Einzelheiten gleichen, besteht doch ein grundlegender Unterschied: dort wo die "Post-Primären" den Rückzug in die Spalten und Ritzen der kaputtmachenden Gesellschaft antreten oder gezwungen sind ihre alte Charaktermaske wieder zu rekonstruieren, baut die AAO eine gesellschaftlich relevante Gegenposition, einen befreiten Bereich auf, in dem sich das Erreichte auch leben und ausbauen läßt.

Der folgende Text ist aus den Publikationen der AAO zusammengestopselt und bezieht sich auf die Schaubilder auf dieser Seite. Otto Mühl, der hauptsächlichen Anteil an der theoretischen und praktischen Entwicklung der Aktionsanalyse hat, meint allerdings: "Heute bin ich eher bemüht, der analytischen Terminologie auszuweichen, denn unsere Selbstdarstellung hat mit diesen Vorstellungen der Psychologie nichts mehr zu tun. Selbst die AA-Parabel beginne ich in ihrer Richtigkeit auf das, was wirklich geschieht, anzuzweifeln. Sie ist nichts als ein hilfreiches Schema, mit dem man sich das, was passiert, besser vorstellen kann. Sie ist jedoch heute für den, der mitfühlen kann mit anderen Menschen und sich beim Menschen auskennt, nicht mehr nötig. Die Parabel ist demnach eine Bewußtseinsstütze für Anfänger. Wer die Leiter nicht mehr braucht soll sie einfach wegwerfen."



Das Diagramm der psychischen Schädigung

X reale Zeit

Y biophysische Zeit. Die Zeit, die der Mensch zur vollen Reife braucht. Bei nicht gestörter Entwicklung sind psychische und körperliche Entwicklung eins. Die Reife liegt für den Menschen bei 14 Jahren. in der Kleinfamiliengesellschaft kommt es zwar zur körperlichen Reife, der psychische Reifungsprozess jedoch wird durch die Erziehung abgewürgt.

A Die Gerade der ungestörten psycho-physischen Entwicklung. Augenblicklich existiert auf der gesamten Welt kein Gesellschaftssystem, das die ungestörte psycho-physische Entwicklung des Menschen ermöglicht. Die gradlinige psychophysische Entwicklung ist für den Menschen nur in einer zukünftigen Kommunegesellschaft möglich.

B Kurve der psychischen Entwicklung des Kleinfamilienmenschen. Die Kurve überschreitet nirgends die psychische Entwicklungsstufe eines 14-jährigen. Erwachsenheit wird nicht durch Bewußtsein erreicht, sondern durch Anpassung und Bewußtseinsschrumpfung. Bewußtsein wird durch Wissen ersetzt, emotionelle Reife durch zwanghaften Ernst.

Die Kleinfamilienerziehung schädigt den Menschen dort am meisten, wo er am wehrlosesten ist, in seiner Kindheit, in den ersten 5 Lebensjahren:

I Im Säuglingsalter, orale Schädigung

II Bei der Reinlichkeitsgewöhnung, anale Schädigung

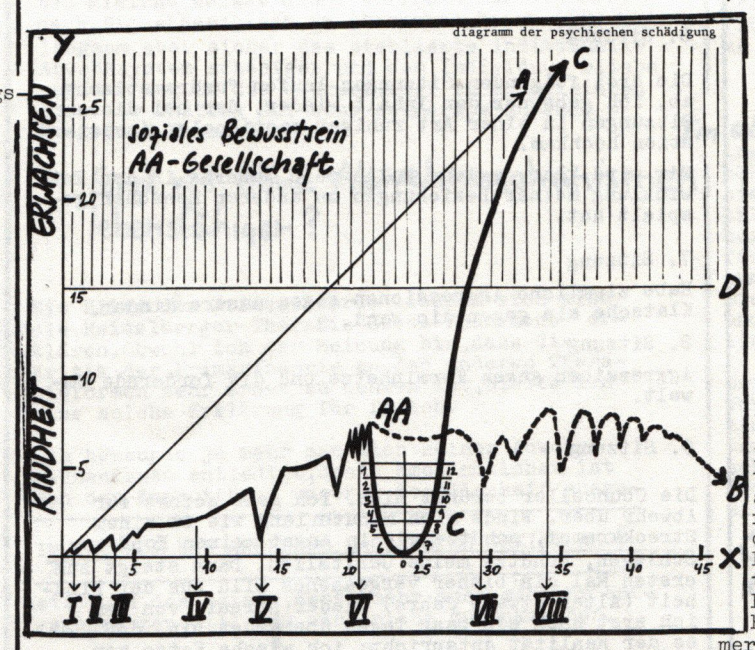
III Durch sexuelle Unterdrückung, genitale Schädigung

IV Schädigung durch die Gesellschaft, Beginn der Schule

VI Zweierbeziehungskrisen, Beginn der Kleinfamilienberufsrolle

VII Schädigung durch die Berufsrolle, Einfrieren der genitalen Schädigung durch Zweierbeziehung

VIII Existenzielle Krise, Geld und Berufsrolle kompensiert die psychische Resignation. Krise der Zweierbeziehung



AA Unterbrechung der Kurve des Kleinfamilienmensden durch Aktionsanalyse.

C Aktionsanalytische Parabel. Die Unterbrechung der Kleinfamilienkurve wird durch Regression bis zur Geburt zurück, herbeigeführt.
Dadurch wird es möglich, alle Stufen der Kindheit, mit ihren Schädigungen nochmals von "klein auf" zu erleben, die Schädigung zu durchschauen, um sich von ihr zu befreien.
Im fortgeschrittenen Alter ist die Durchführung der Aktionsanalyse viel schwieriger. Wer sich einmal im Sumpf der Kleinfamiliengesellschaft verfilzt hat, durch Ehe, Kinder, Berufsrolle, kann sich schwer mehr daraus befreien.
Die Resignation ist bereits soweit fortgeschritten, daß es schwer ist, sich nochmals in Bewegung zu setzen.

D Stufe der genitalen und sozialen Identität. Sobald der Mensch diese Stufe erreicht, ist er erwachsen. Die Lebenslinie des Kleinfamilienmenschen erreicht nie diese Stufe. Er bleibt, was sein Bewußtsein betrifft, immer ein Kind, abhängig von Autorität, fixiert an Mama und Papa, fixiert auf Besitz, Geld, Eigentum.

Soziales Bewußtsein kann nur in der Gruppe erreicht werden, auf der Stufe der sozialen und genitalen Identität. Soziales Bewußtsein versteht sich als Praxis in der Gruppe. Soziales Bewußtsein bedeutet, den anderen Menschen als Menschen zu sehen. Soziales Bewußtsein bedeutet, sich mit den anderen Menschen auf sozialer Ebene zu identifizieren.

Die AA-Parabel *Diagramm auf der nächsten Seit*

Der Kleinfamilienmensch (=Kfm) ist unfähig zur Selbstdarstellung. Er wehrt die Berührung durch den Selbstdarstellungsleiter ab. Er empfindet die Berührung durch einen anderen als unangenehm, bedrohlich, schmerzhaft, beleidigend, herabsetzend; er spürt plötzlich seinen Panzer. Es schnürt ihm die Kehle zu, er kann nicht atmen, es tut ihm der Rücken weh, er spürt wie sich die Bauchdecke verkrampft, er spürt ein Ziehen im Schwanz. Am liebsten würde er zurückschlagen, mit den Füßen treten, sich wehren. Er kann nur atmen, schreien, wenn ihm der SDL die Hand auf den Brustkasten legt und leicht durch Druck mithilft. Er kann nichts von alleine machen. Er ist nicht in der Lage, die aufsteigenden Emotionen zu gestatten und darzustellen. Er braucht die Hilfe eines anderen. Er kann nicht weiter.

- Selbstdarstellung als kunst

Der Selbstdarsteller ist ein Schauspieler ohne vorgezeichnete Rolle. Er findet seine Rolle spontan in sich selber. In der Selbstdarstellung entlarvt er die Rolle als eine von außen aufgedrängte.

- körperliche Abwehr

Der Darsteller liegt wie tot da und ist nicht fähig, sich zu rühren; sein Körper spürt nichts mehr. Es wäre sinnlos, die körperlichen Berührungen zu verstärken, umso mehr würde sich der Darsteller dagegen verkrampfen. Der Widerstand wird in der Aktionsanalyse dadurch aufgelöst, daß der Darsteller aufgefordert wird, seinen Widerstand zu verstärken, ihn darzustellen.

- Emotionale Abwehr

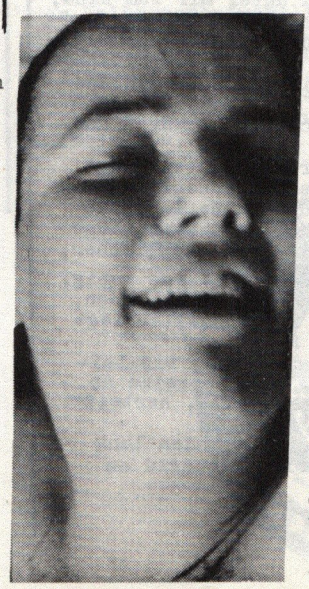
Für den Kleinfamilienmenschen ist frei und locker zu atmen etwas verbotenes. Das genußvolle Ausatmen verbindet er mit verbotener sexueller Betätigung. In der Selbstdarstellung dominiert das Ausatmen, als Seufzen, Stöhnen, als "unanständiges" Röhren oder Röcheln. Das Ausatmen verwandelt sich auf jeder Stufe der Selbstdarstellung. Es kann sich als meckerndes Lachen oder als verzweifeltes Weinen äußern. Auf der Stufe der emotionellen Abwehr sagt der Kfm vor allem "nein".

- Aggressiver Ekel

Die durch den SDL in Bewegung gesetzten Emotionen bewirken körperliche Aktionen. Es kommt zum Erbrechen. Durch das Erbrechen kann der Selbstdarsteller bereits sehr tief in seine Kindheit hinuntergelangen. Das Erbrechen reicht emotionell von der pubertären Sexualabwehr, Abwehr von Inzestwünschen, Abwehr der Homosexualität bis zur Darstellung der Abwehr analer und oraler Schädigung. Das oral geschädigte Kleinkind kann die aufgenommene Nahrung nicht behalten. Es bestraft auf diese Weise die Mutter, die ihm zu wenig Liebe gegeben hat, die seine oralen Bedürfnisse nicht genügend befriedigen konnte.

- Depressives Weinen

Der Darsteller kann seine Emotionen nicht mehr kontrollieren. Er ist tief erschüttert. Er sieht sich als Geschädigten. "Ihr habt mich so kaputt gemacht", ruft er verzweifelt. Er beginnt zu weinen. Oft ist dieses Weinen das erste Weinen seit seiner Kindheit. Die Stufe des Weinens entspricht ungefähr der emotionellen Entwicklungsstufe eines 6jährigen Kindes. Doch kann das Weinen viel tiefere Regionen der Kindheit erschließen. Die Ausdrucksskala reicht vom Wimmern, Jammern, Winseln bis zum herzzerreißenden Schluchzen, bis zum verzweifelten oder haßerfüllten Aufschrei. Jede Darstellungsstufe in der Aktionsanalyse kann vom Darsteller nicht gleich im ersten Durchgang voll ausgeschöpft werden. Je öfter er die Darstellungsstufen durchschritten hat, umso mehr wird er zur Darstellung bringen können. Es ist nicht Aufgabe des SDL, den Weinenden zu trösten oder zu beruhigen. Er wird ihn vielmehr ermutigen, sein Weinen zu steigern und zu erweitern.



GENOSSEN IN DER AA -
DAS ENDE DER LINKEN ?

Bestellungen an:
"KIELER FRESSE"
c/o Claus-G. Reimers
Schumacherstr. 28
2300 Kiel

1,60 DM
in Briefmarken beilegen

- Infantiler Haß

Auf der Stufe des infantilen Hasses (3-5 Jahre) hat das Kind noch nicht gelernt, zu resignieren. Es kämpft um die Befriedigung seiner lebenswichtigen Bedürfnisse, die ihm von den Eltern vorenthalten wird, den infantilen Haß zu zeigen, ist für den Kfm noch mehr verboten als das Weinen. Unerfüllte Bedürfnisse führen zur Aggression (infantiler Haß), unterdrückte Aggression zur Depression (Weinen), Unterdrückung der Depression (durch muskuläre Abpanzerung) zu Selbstmord. Sind die Erziehungsmethoden der Eltern zu brutal, wird das Kleinfamilienkind auf Dauer vom infantilen Haß überschwemmt, es gelingt ihm nicht, sich anzupassen, zu resignieren, es kämpft weiter, es wird kriminell, es wird wahnsinnig.

- Müttermord

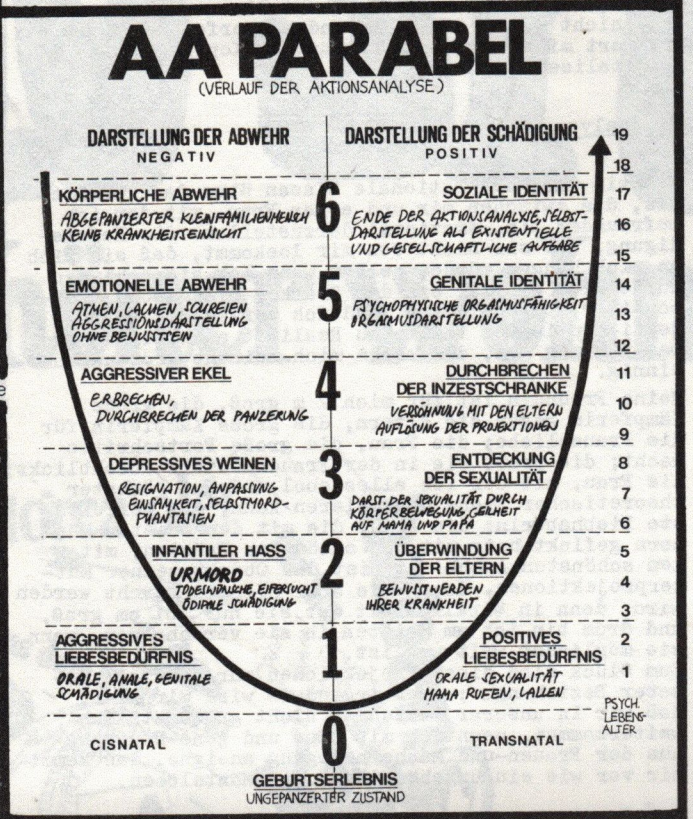
Die Beseitigung der negativen Eltern ist eine Vorbedingung für die Beseitigung der psychischen Erkrankung. Die positive Bewältigung seiner Schädigung erreicht der Darsteller erst durch das Geburtserlebnis und durch die Darstellung der folgenden emotionelllen Stufen, in denen er zur positiven Identifizierung mit den positiven Eltern kommt. Dies bedeutet, daß es auf der Stufe des infantilen Hasses keine Beseitigung der Schädigung auf Dauer geben kann; auf die Gesellschaft bezogen bedeutet dies, daß die Mittel des infantilen Hasses, der Vater- und Muttermord, nicht genügen, um eine positive Veränderung der gesellschaftlichen Umwelt herbeizuführen. Durch die Darstellung des infantilen Hasses werden zwar die unmittelbaren Ursachen des Hasses bewußt, die Unterdrückung durch die kranken Eltern, wird nicht bewußt.
Revolutionen sind öffentliche Therapie für Revolutionäre auf kosten anderer. Die symbolische Darsteklung des Urmordes in der Aktionsanalyse ist der einzige vertretbare revolutionäre Akt, weil der den Darsteller als Mörder entlarvt, d.h. als negativen Kranken, der unfähig ist, seiner Umwelt positiv, genital, lebensbejahend zu begegenen. Jeder Mörder, aus welchen Gründen immer, mordet als der, den er beseitigt, als geschädigter größenwahnsinniger Kleinfamilienmensch. Der Darsteller im Urmord wird zu dem, den er erschlägt, zum Vater.
Die Vater- und Mutterrolle ergibt sich notwendigerweise aus der Kleinfamilie, aus der Zweierbeziehung, die als eine schwer heilbare Geisteskrankheit angesehen werden muß. Hinter jeder Zweierbeziehung, verbirgt sich ein Rattenschwanz psychischer Gebrechen. Jeder, der eine Zweierbeziehung auflösen will, muß mit dem Akutwerden schwerer psychischer Störungen rechnen. Jeder, der eine oder mehrere Zweierbeziehungen hatte, wird dies wissen.

- Aggressives Liebesbedürfnis

Das Kind kommt gesund und ungestört zur Welt. Es befindet sich in biologischer Abhängigkeit von der Mutter; Die Entwicklung von der Geburt zur Pubertät ist ein allmählicher Ablösungsprozess von der Mutter. Die Aufgabe der Mutter wäre es, diesen Ablösungsprozess, die schöpferische Selbstwerdung zu unterstützen. Das Kind darf nicht durch einschränkende Verbote, Bevormundung, Überforderung, mit den Bedürfnissen des Kindes unvereinbaren Ordnungsansprüchen, Still- und Schlafeinteilung, Reinlichkeitsgewöhnung an seinem psychophysischen Wachsen gehindert werden. Die schwerste Beeinträchigung des Kindes erfolgt durch die Unterdrückung, Verheimlichung, Nichtbeachtung seiner Sexualität, die das Kind vom ersten Tag an spürt.
Der Ablösungsprozess des Kindes von seiner Mutter bedeutet ein zweites Geborenwerden. Im Ablösungsprozess von Mutter und Vater kommt es durch die Entwicklung eines genitalen und sozialen Bewußtseins zum zweiten Male auf die Welt. In der Kfg wird dieser Ablösungsprozess verhindert, weil die selbst gestörte Mutter nicht fähig ist, dem Kinde die Liebe zu geben, die es braucht.
Es ist nicht fähig frei und spontan zu leben; es flüchtet notgedrungen wieder in den Käfig zurück, in die Zweierbeziehung, und opfert seine soziale und sexuelle Freiheit.

- Geburtserlebnis

Gleich nach dem Geburtserlebnis ist der Darsteller nicht in der Lage, zu sprechen. Sein Mund macht Saugbewegungen, er beginnt zu lallen und später Mama zu rufen. Er hat die Stimme eines Babys, die Stimme ist voller Vertrauen und Zärtlichkeit. Nach dem Geburtserlebnis sieht der Darsteller die Umwelt zum ersten Male unverzerrt, ohne Projektion. Er tritt zum ersten Male den Ereignissen, die auf ihn zukommen, ohne Schädigung gegenüber. Die Mama ist für ihn ein riesiger Berg voll Freude, Lust und Geilheit, er hat volles Vertrauen in diese fleischgewordene Anhäufung von unerschöpflicher Liebespotenz. Das Kind fühlt sich in voller Einheit mit sich selbst, indem es sich als Einheit mit der Mutter findet. Erwachsen werden bedeutet, sich in einem schöpferischen Prozess von der Mutter zu lösen, in voller Identifizierung mit der Mutter.



- Überwindung der Eltern

Alle Kinder finden ihre Eltern schön. Sie sind könnte man sagen, vom ersten Tag an in sie verliebt. Es ist Liebe auf den ersten Blick. Der Säugling hat auch keine andere Wahl. Er kann sich seine Eltern nicht aussuchen. Er muß sie lieben. Schon nach kurzer Zeit, unter dem Druck der elterlichen Erziehung, bekommt er Angst. Er beginnt sich vor Menschen, die er nicht kennt, zu fürchten. Er wird scheu, schamhaft, er schlägt die Augen nieder, er beginnnt zu projizieren. Nach der Überwindung der Eltern, die im Erkennen und der Distanzierung von ihrer Schädigung besteht, werden sie zum ersten Male ohne Projektion gesehen. Ist einmal die Projektion gebrochen, sind sie keine Eltern mehr, bleibt von ihnen nichts über: zwei armselige, bedauernswerte Menschen, die ihr eigenes Leben und das ihrer Kinder verpfuscht haben. Der Vater, nicht als Vater gesehen, ist plötzlich ein fremder Mensch, die Mutter wird zu einer Frau, die ein kleines Kind geblieben ist. Man kann sie nicht einmel mehr hassen. Man kann ihnen höchstens ihre Dummheit vorwerfen.

- Entdeckung der Sexualität

Schon auf der Stufe des positiven Liebesbedürfnisses und auf der Stufe der Überwindung der Eltern ist die Sexualität unverkennbar da, sie kann jedoch nicht als positives Körpergefühl erlebt werden. Die Sexualität taucht nicht genital auf, sondern wird als positive, zärtliche, geile Ströhmung am gesamten Körper erlebt.

-Durchbrechung der Inzestschranke

Der frühgeschichtliche Mensch, der in der Horde lebte, kannte kein Sexualvervot, er kannte auch das Inzestverbot nicht, weil ihm die Funktion zwischen Sexualität und Kinderkriegen nicht bekannt war. Die Entwicklung des Menschen beruht über Millionen Jahre auf dem Inzest. Erst mit der Entwicklung des Privateigentums, dessen Entsprechung die Familienstruktur ist, kommt es zur sexuellen Einschränkung, zum Inzestverbot. Inzestverbot und ökonomische Familienstruktur hängen zusammen. Bei einem gesunden Kind, das mit gleichaltrigen Kindern aufwächst wird der Inzestwunsch nicht auftreten. Man kann sagen, daß die Kleinfamilie infolge der Sexualverneinung die Inzestwünsche der Kinder produziert. In der Aktionsanalyse zeigt sich, daß es keine KF-Tochter, keinen KF-Sohn gibt, die nicht mit Vater oder Mutter hätten ficken wollen. Das Kind braucht ab frühester Kindheit die Kindergruppe, nicht den Kindergarten. Die Kindergruppe als soziale und genitale Lebensgemeinschaft. Inzestwünsche sind das Produkt der durch Sexualunterdrückung irregeleiteten Sexualität des Kfm. Die Aufhebung der Inzestschranke in der Aktionsanalyse bedeutet gleichzeitig die Aufhebung der Vater- und Mutterrolle. Vater und Mutter werden zu normalen Menschen, die auf der gleichen Stufe mit den Kindern stehen. Die Durchbrechung der Inzestschranke in der Aktionsanalyse ist gleichzeitig die Auflösung des Ödipuskomplexes, die eine Folge des Inzestwunsches in der Kleinfamilie ist.

-Genitale Identität

Durch die Auflösung der Inzestschranke ist der Weg frei zur Orgasmusfähigkeit. Die Unfähigkeit zum Orgasmus ist der Preis, den jeder, der in der Kleinfamilie aufwuchs, bezahlen mußte. Die Vorbedingung für die volle Orgasmusfähigkeit ist die Verwirklichung des positiven Liebesbedürfnisses, Verwirklichung uneingeschränkter Sexualität. unter Orgasmus verstehe ich ein emotionelles Geschehen, das den gesamten Körper, psychisch und physisch, miteinbezieht. Es geht hier nicht nur ums Abspritzen. Im Orgasmus verwirklicht sich unter Einbeziehung der Genitalität das Geburtserlebnis. Die Fähigkeit zum Orgasmus macht den Menschen zum Menschen.

1. Physischer Orgasmus
   Der Orgasmus ist ausschließlich genital beschränkt und ohne positives Körpergefühl.
2. Psychophysischer Orgasmus
   Emotionelle körperliche Einheit des Menschen im Orgasmus. Der psychophysische Orgasmus kann sich nur bei voller sexueller und sozialer Freiheit verwirklichen.

Sexuelle Hingabe bedeutet nicht Hingabe der sexuellen Freiheit. Ich liebe nur dich und du mußt nur mich lieben.

-Soziale Identität

Der Darsteller, der seine psychologischen Orgasmusfähigkeit erlangt hat, ist mit seinem positiven Liebesbedürfnis nicht mehr an Mama und Papa gebunden. Er ist fähig geworden, sein Liebesbedürfnis auf alle Menschen auszudehnen, psychophysische Orgasmusfähigkeit ist die Voraussetzung für die soziale Identität.

Für die, die der AA von vornherein Faschismus vorwerfen:
Ich glaube dieser Abdruck aus einem AA-Buch hat wirklich mehr Beziehung zu Wilhelm Reich als zu Alfred Rosenberg!

THERAPIE-PROTOKOLLE EINER AKTIONSANALYSE

1. Analyse

Es ist das erste Mal, daß ich mit einer Primärtechnik arbeite; andererseits bin ich theoretisch mit dieser Methode vertraut und dies ist auch die Voraussetzung, daß ich mich dieser Methode anvertraue. Ich bin gespannt und auf der Herfahrt bin ich vor Angst krankgeworden. Bei Beginn der Analyse bin ich cool und passiv und laß die Sache auf mich zukommen.

Die folgende, beinahe klinische Ausdrucksweise ist nicht durch die Charakteristik der Aktionsanalyse bedingt sondern sie ist Ausdruck meines starksten und wirkungsvollsten Charakterpanzers: die Maske des coolen Intellektuellen, dem nichts emotionales unterkommt, was er nicht schon vorher in der Theorie abgeleitet hätte. Versuche durch rationale Kontrolle meinen Körperpanzer strategisch zu überlisten.

Auf Anweisung des Leiters entkleide ich mich, lege mich auf den Rücken, beginne tief zu atmen und fange an, das Ausatmen als Ton zu geben.

Das Ergebnis ist als erstes ein Hyperventilationssyndrom (zuviel Sauerstoff, zu wenig Kohlendioxid): heiße, pelzige Hände und Füße, leichte Benommenheit. Dieses Syndrom titt später nie mehr auf - warum weiß ich auch nicht.

Ich beginne auf Anweisung zu schreien. Doch das Schreien bricht nicht aus mir heraus, wie ich es z.B. vor kurzem beim Baghwan (eine dynamische Metidationsform) erlebt habe.

Das Schreien in der "normalen" Stimmlage tut mir bald im Hals weh, ich fange automatisch an auf Kopfstimme überzugehen.
Sobald der Leiter(in) meine Brust berührt oder leicht drückt, kommt das Schreien aus mir heraus; bricht er die Körperberührung ab, bricht auch mein Schreien zusammen.
Bei jeder Berührung zucke ich zusammen, auch wenn es schon das zwanzigste oder dreißigste Mal ist.
Ich spüre stärkste Verspannung über dem Sonnengeflecht und mein Schreien kommt am meisten von innen, wenn diese Region berührt wird.
Meine Stimme wird plärrender, wenn der Unterkiefer heruntergedrückt wird; wenn ich dabei noch die Zunge weit vorstrecke, erinnert mich das Plären an das Plärren eines kleinen Kindes.
Wenn ich jetzt mit den Armen Bewegungen mache, finde ich es zu meiner Überraschung am organischsten, wenn ich sie in den typischen AA-Verrenkungen bewege.

Ich fange aus mir heraus an, Beißbewegungen zu machen. Sehe flüchtig eine weibliche Brust vor mir (ich habe bei allen Analysen die Augen geschlossen); ich vermag sie aber weder zu beißen, noch zu lutschen (wie mir der Leiter anbietet) sondern ich vermag sie nur an mich zu drücken.
Ich möchte mich zusammenrollen, eine "Uterus"-Stellung einnehmen - doch zu meiner Überraschung bekomme ich augenblicklich starke Kreuzschmerzen, die mich zwingen, diese Haltung aufzugeben.
Spüre starke Muskelspannungen in der Rückenstreckmuskulatur in Hüfthöhe und besonders in der Kaumuskulatur.
Das Wort "Mama" kann ich nicht aussprechen. Entdekke, daß ich es wohl nicht mehr ausgesprochen habe, seit meine Mutter vor 20 Jahren gestorben ist.

Reflexion: in dieser ersten Analyse bin ich nicht "tief" reingekommen, aber ich habe in überraschender Weise meine Körperpanzerung erfahren.

2. Analyse

Beginne wie bei der ersten. Entdecke, daß das Übereinanderkreuzen der Beine eine Abwehrreaktion von mir ist.
Zuerst kann ich nicht schreien, da ich am Abend vorher aus Spaß einen Schrei ausgestoßen hatte, bei dem ich meinte, mir sei der Hals zersprungen - ich bin total heißer.
Ich fordere den Leiter zu immer stärkerer Körperarbeit auf, bis er mir mit beiden Beinen und seinem ganzen Gewicht auf dem Brustkasten steht: ich kann jetzt aus ganzer Tiefe brüllen und der Hals tut mir kein bißchen mehr weh. Fühle mich sehr gut und genieße das Alles. Ein Beobachter sagt mir später, mein Hals und meine Brust sei kapuzenartig gerötet.
Muß wegen irgendwas lachen, tue es auf Forderung verstärkt und lache mit ganzem Körpereinsatz wie ein Wahnsinniger (Leiter steht noch immmer auf meiner Brust).

Sehe plötzlich "Milchglasfarbe", fühle mich allein und bekomme echt Angst. Lasse die Augen weiter zu, frage nach dem Leiter. Statt dieses Angstgefühl weiter zu bearbeiten, mache ich die Augen auf: der Leiter hat sich tatsächlich weggesetzt.
Gleichzeitig mit der Lichterscheinung habe ich die Empfindung, daß sich mehrmals eine Mücke auf verschiedene Körperteile setzt. Ich mache Abwehrbewegungen. Das Gefühl ängstigt mich irgenwie.

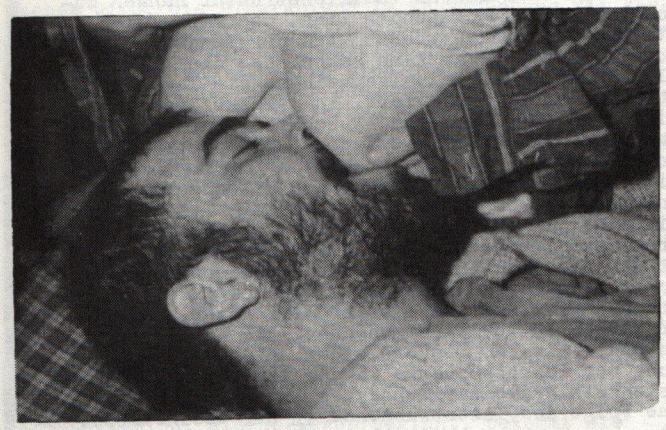
Zwischendurch fühl ich mich wieder ziemlich größenwahnsinnig, glaube große Kraft in mir, die rauskommen wird.
Leiter gibt mir leichte, angedeutete Ohrfeigen. Dadurch steigt augenblicklich das Bild meines Vaters herauf. Ich versuche dem Vater in die schlagende Hand zu beißen und beiß ihm danach den Schwanz in einer übertriebenen gezierten Art ab - ich wage nicht richtig aggressiv zu ihm zu sein: "liebe Polizistensau". (wie das kam weiß ich nicht mehr; das Vaterbild wurde wahrscheinlich auch durch die direkte Intervention des Leiters induziert).

Bermerke, daß die schnelle Hin-und Herbewegung des Unterarmes bei maximal gebeugtem Handgelenk, sowie die vorgestreckte flatternde Zunge gesetzmäßige Bewegungen sind, die aus mir selber herauskommen.
Beschließe den Bart abzuschneiden, weil der die Körperarbeit am Hals stört. Meine Panzerung konzentriert sich in der Mundregion, zugleich ist dort auch die schwächste Stelle: sie ist für mich spürbar und für andere sichtbar: blödes Lachen, wo es gar nichts mehr zu lachen gibt, z.B. wenn ich total verunsichert bin.

3. Analyse

Heute kommt das erste Mal "Mama" aus mir raus. Ich quake und quengle wie ein unzufriedenes Kleinkind. Angefangen zu quaken habe ich, weil es in der Analyse meiner Meinung nach nicht weitergeht. Ich will ein Geburtserlebnis, aber sofort! Und der Kerl neben mir, der auch Analyse macht soll endlich mal die Schnauze halten! Der gegenwärtige Frust über die Dinge verschwimmt dauernd mit dem Gefühl allein zu sein. Ich will Wärme, ich quake nach einem Geburtserlebnis, ich quake nach Ami, ich will die Brust von der Leiterin, ich quake "Mama".

Eine Frau, mit der ich befreundet bin, steigt herauf, ich drücke sie an mich, ich beginne sie mit aller Kraft wie ein Boa constrictor zu erdrücken. Will sie aber nicht als getötete Mutter auffressen, wie mir die Leiterin vorschlägt: wie ich überhaupt alle Vorschläge ablehne, die sich niicht aus mir heraus verwirklichen lassen (außer: tief atmen und Ton geben.)



Bei meiner Schreierei nach Liebe kriege ich Schmerzen über dem Zungenbein. Als ich das der Leiterin sage, greift sie hin und mir wird es sofort total übel, was aber gleich wieder nachläßt.

Dann plötzlich Milchglaslicht mit afterförmigem Gebilde in der Mitte;und von den Knien bis zur Mitte des Oberschenkels eine weiße Kühle: ich habe das Gefühl gleich in eine unkontrollierbare Tiefe abzurauschen. Passiert aber nicht.

Das Kopfjucken und Kopfreiben mit den Händen scheint auch eine Gesetzmäßigkeit zu sein: die Haare stören mich allmählich.

Seit der Bart ab ist, sehe ich in meinem Gesicht wieder den Grundzug von Traurigkeit, den ich aus der Zeit kannte, als ich noch keinen Bart trug.

Habe das Gefühl als würde ich das Onanieren überhaupt vorziehen, wenn ich mich vor meinem Glibber nicht so ekeln würde. Brauche Frauen, um meinen Glibber unterzubringen.

Habe das Gefühl, krank zu werden, um ordentlich regredieren zu können. Bezeichnenderweise muß ich immer mehr an meine Freundin denken.

4. Analyse

Ich fühle mich krank, will versorgt werden. Der Leiter spielt meinen Vater, tut so, als wolle er mir einen Thermometer in den Arsch schieben. Ich wehre das durch Herumwerfen des Körpers wie wahnsinnig ab, vielleicht 15 min lang - dann bin ich körperlich erschöpft und liege nur noch platt da: und es beginnt mich ein wohliges Gefühl zu durchströmen, ich mag die Hand am Arsch plötzlich, ich kann sie genießen!

Wenn der Vater da ist, werde ich verrückt vor Angst und wenn er weg ist, ruf ich ihn: diese beiden emotionellen Erfahrungen interpretier ich als schwule Vaterfixierung. Auf Grund dieser Erfahrungen ist es mir zwei Tage später zum ersten Mal möglich mit einem Mann zusammen zu schlafen. Und es war besser als die Erfahrungen, die ich bisher mit Frauen gemacht hatte.

Wenn ich die Mutter rufe, tue ich das auf eine Art, als könnte sie mir sowieso nichts geben: was?! Was willst Du alte Vettel mir schon bringen?

Starker Mundpanzer: komme in regelrechte Panik, wenn jemand meinen Mund bearbeitet.

Immer wieder die Reaktion: ich bin auch allein stark, ich brauch niemand! Um gleich drauf in depressives Weinen und Quengeln zu verfallen. Der Größenwahn fällt sofort in sich zusammen, wenn ich am Nacken gefaßt werde.

Rationale Kontrolle war bis auf wenige Sekunden da, als ich wieder Mücken oberhalb des linken Knies spürte, ein gelbes gleichmäßiges Licht sah mit einem Punkt oder Anus in der Mitte, dazu Auge/Nasenausschnitt einer Leiterin. Das machte mir wieder Angst.

In Fuß, Waden, Rücken und Nacken treten Schmerzen auf, die in den Waden auch nach der Analyse noch anhalten.
Habe die Fähigkeit, auch bei geschlossenen Augen in etwa zu empfinden, wo die Leute um mich herum sitzen.

5. Analyse

Finde, daß die Leiterin zu wenig an meinem Körperpanzer arbeitet. Komme einfach in nichts rein. Beim Schreien mit weitgeöffneten Mund kriege ich solche Schmerzen in die Kaumuskulatur, daß ich einfach nachlassen muß. Erinnert mich an die Schmerzen, die ich früher hatte, wenn ich einer Frau an der Möse leckte.

6. Analyse

Wieder die Kühle-Empfindung in den Knien, aber diesesmal ohne die Angst, die sonst dabei war.
Beim zusammengekrümmten Schreien mit hoher Stimme wieder diese Rückenschmerzen und zwar so stark, daß ich aufhören muß. Dabei habe ich immer das Gefühl, daß ich gerade auf diese Weise irgendwie weiterkommen könnte.
Werfe für Minuten unter ständigem Quengeln meinen Kopf hin und her und habe dann plötzlich wieder das Gefühl, daß ich die Kontrolle verliere - aber es geht nicht weiter. Das Hin-und Herwerfen des Kopfes erinnert mich unwillkürlich an die Kopfbewegungen hospitaliserter Kinder.

7. Analyse

Wichtig war, das rationale Wissen über das Verhältnis, das zwischen mir und einer Frau, mit der ich befreundet bin, emotional darzustellen: die Befriedigung, daß sie nicht von mir loskommt, daß sie sich an mich hängen würde, selbst wenn ich sie schlagen würde: ich bin für sie der Starke, Dynamische, Entscheider, Durchblicker. Und ich vermag diese Projektionen in der täglichen Realität auch einzulösen. Das tut mir gut, das macht mich beinahe größenwahnsinnig.

Meine Freundin ist für mich 2 m groß, die große Kämpferin gegen die Eltern, die große Kämpferin für die Frauenliebe; die Frau, die große Fortschritte macht; die Frau, die in der Frauenmedizin durchblickt; die Frau, mit der ich alles cool und auf höchster theoretischer Ebene diskutieren kann; die perfekteste Liebhaberin; die Frau, die mit den meisten Männern gefickt hat; mit den schönsten Brüsten, mit dem schönsten Arsch: sie ist das Objekt meiner Mutterprojektionen, denen sie aber niemals gerecht werden wird, denn in Wirklichkeit ist sie nur 161 cm groß, und drum bin ich am meisten in sie verschossen, wenn sie möglichst weit weg ist.
Zum Glück sind diese Projektionen nur ein Teil unserer Beziehungen; aber irgendwie wird mir klar, daß wir in unserer Beziehung nicht grundsätzlich weiterkommen, wenn ich mir diese und jene Neuerung aus der Frauen-und Männerbewegung aneigne, das kommt mir vor wie ein umgehängtes Softi-Mäntelchen.

8. Analyse

Totaler Ekel vor Spucke, die mir die Leiterin ins Gesicht schmiert. Schaffe es schließlich, ihn runterzuschlucken. Stelle mir dauernd vor, es wäre der Samen meines Vaters. Kann damit aber nichts anfangen. Fühle mich nicht sehr gut.

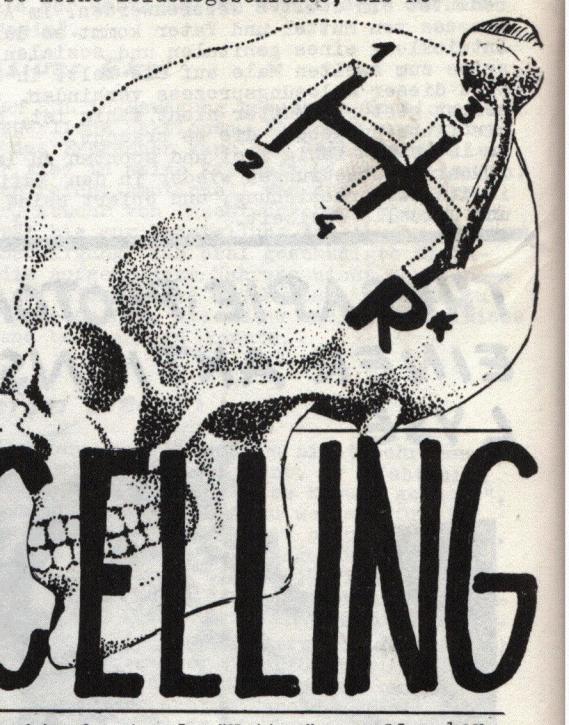
das Wort in großer Schrift in mir aufsteigen: an dem "N" von "Nutte" fügt sich noch ein Strich dran, hinten erscheint noch ein "r" und plötzlich ist "Mutter" draus.
Ich bin von dieser Wendung überrascht und amüsiert, reihe noch einige Wörter mit U-Lauten aneinander: alle bedeuten was Gutes,Warmes; zuletzt nur noch "uam" oft wiederholt mit ausgeprägten Lippenbewegungen - die Lippen machen Saugbewegungen. Ich bin bei meiner Mutter.
Das weitere hab ich vergessen, ich weiß nur noch den Schluß: ich beiße meiner Mutter die Votze ab. Hau ihr den ganzen Unterarm rein und fick sie damit und reiß ihr die Gebärmutter raus.
Ich bin total körperlich fertig, fühle mich aber wie nach einem Gewitter.

3. Sitzung

Diese Sitzung beginnt unversehens schon eine halbe Stunde vorher. Wir hatten gemeinsam versucht jemanden in ein Geburtserlebnis hineinzuleiten und er war gerade dabei total steif und unwirklich darzustellen: "Mutti, ich möchte mit dir sexuell verkehren!" Diese Unlebendigkeit bringt mich (für mich in einer überraschenden Weise) durcheinander einander. In mir steigt ein Bild hoch, wie ich als Kind am Boden unter dem Tisch sitze und meiner Mutter die Beine streichle und sie das zurückweist.
Ich nehme dieses Bild gleich zu anfang in der Sitzung auf und es wird sehr schnell klar, daß ich ihr an die Möse will. Als sie wieder zurückzieht, kriege ich eine wahnsinnige Wut. Ich pack sie mir:"Du haust mir nicht mehr ab!" "Das machst Du mir nicht nochmal!" Ich hau sie solange zusammen bis ich körperlich nicht mehr kann.

4. Sitzung

Wir haben ausgemacht über das Onanieren zu reden. Ich erzähle so meine Leidensgeschichte; als Ne-



CO-COUNCELLING

Es ist schade, daß der "Carlo" schon so proppevoll ist, sonst könnte hier noch mehr über Co-Councelling gebracht werden. Auf jeden Fall ist es auch eine Primär-Technik, die versucht die Therapie zu demokratisieren:1. durch wechseln der Rollen von Leiter und Klient während jeder Sitzung 2. kein Bewerten, Interpretieren oder Analysieren 3. durch Integration der Therapie in die jeweiligen Lebenszusammenhänge. In den USA gibt es ganze Co-Councelling-Netze und Gemeinden, in Europa ist einiges am Entstehen. Im konkreten Ablauf unterscheiden sich Aktions-Analyse und Co-Councelling nur wenig, was man am folgenden Protokoll erkennen wird.

1. Sitzung

Bin ärgerlich, daß nichts passiert; weiß nicht so recht, was ich machen soll; denke dauernd, der andere erwartet was von mir, ich muß was bringen. Ich verstärke das Gefühl, bringe meinen Ärger durch lautes Schimpfen heraus. Komme in eine weinerliche Stimmung. Der Counceller legt zum Trost Hand auf meinen Rücken. Das macht mich total wild. Ich kann das nicht ausstehen. Ich verbitte mir das, berührt zu werden. Ich habe einen irren Ekel gegen die Berührung, es geht mir durch und durch. Vor allem diese warme und kleine, eklige Hand.

2. Sitzung

Ich bin wütend über ein paar Feministinnen. Ich rede darüber, beschimpfe sie als "Nutten", stelle aber gleichzeitig fest, daß ich "Nutte" gar nicht richig als Schimpfwort empfinde. Sage und singe das Wort etwa 5 Minuten vor mich hin, plötzlich sehe ich bensache taucht eine verhinderte Bettgeschichte mit meiner Schwester auf. Bemerke aber, daß ich Aggressionen gegen diese Schwester habe, versuche damit zu arbeiten. Komme auch gleich in eine unheimliche Wut, schlag sie kaputt, beiß ihr die Votze auf. Danach kann ich zu ihr lieb sein - im Gegensatz zu meiner Mutter, zu der ich noch immer nicht lieb sein kann.
Diese emotionelle Erfahrung hat mir mit einem Schlag das kaputte Verhältnis erklärt, das ich zu meiner Schwester nun seit beinahe seit 15 Jahren habe.

5. Sitzung

Erzähle meine Schwierigkeiten mit Frauen: selbst wenn ich spüre, daß ich eine Frau mag und dasselbe von ihr spüre, richte ich es in der Regel so ein, daß nichts draus wird. Schreie:"kommt doch zu mir,es ist eure Aufgabe!" "Ich heirate euch alle, dann ist

Aus Umbruchsgründen findet ihr das Ende dieses Artikels auf S : 13